

MANUAL DIDÁCTICO para la ESCUELA de PADRES

 GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE SANITAT

 Fundación para el Estudio
Prevención y Asistencia
a las Drogodependencias

 AJUNTAMENT DE VALENCIA
CONCEJALIA DE SANIDAD Y CONSUMO

Temas elaborados por:

Agustín Durán Gervilla
M.^a Dolores Tébar Pérez
Beatriz Ochando Korhonen
M.^a Amparo Martí Chiva
Francisco J. Bueno Cañigral
Gonzalo Pin Arboledas
M.^a Magdalena Cubel Alarcón
M.^a Rosario Genís Giner

MANUAL DIDÁCTICO
PARA LA ESCUELA DE PADRES



MANUAL DIDÁCTICO

PARA LA ESCUELA DE PADRES

EDITA
Fundación para el Estudio, Prevención y Asistencia
a las Drogodependencias

DIRECCIÓN
Agustín Durán Gervilla

COORDINACIÓN
Francisco J. Bueno Cañigral

AUTORES
Agustín Durán Gervilla
M.^a Dolores Tébar Pérez
Beatriz Ochando Korhonen
M.^a Amparo Martí Chiva
Francisco J. Bueno Cañigral
Gonzalo Pin Arboledas
M.^a Magdalena Cubel Alarcón
M.^a Rosario Genís Giner

DISEÑO E IMPRESIÓN
Gráficas Díaz, S.L. - San Vicente/Alicante

Ediciones anteriores
AYUNTAMIENTO DE VALENCIA
CONCEJALÍA DE SANIDAD Y CONSUMO
Plan Municipal de Drogodependencias (PMD)
1ª Edición: Marzo, 1997
2ª Edición: Marzo, 1999
3ª Edición: Marzo, 2000
4ª Edición: Marzo, 2002

Revisión, actualización y nueva edición
Fundación para el Estudio, Prevención y Asistencia a las Drogodependencias
FEPAD

5ª Edición: Diciembre, 2004-12-29

Copyright del Texto: Los Autores
Copyright de esta Edición: FEPAD

DEPÓSITO LEGAL
V. 1.023-2002

PRESENTACIÓN

El concepto y las funciones de la familia han estado históricamente en cambio permanente, adaptándose progresivamente a las nuevas situaciones y retos que la sociedad ha ido planteando en el transcurso de los siglos, como han sido y son los cambios demográficos, económicos, sociales y culturales.

La familia sigue teniendo un gran valor en sí misma y seguirá desempeñando importantes funciones en la vida de las personas, como institución social que es.

Una de las funciones más importantes es la educadora, como primer agente socializador de los hijos. Al sistema educativo oficial siempre se le ha pedido que aportara a los niños tres cosas: conocimientos, actitudes y valores; pero la verdadera función educativa ha residido siempre en la labor diaria de los padres, debido al comportamiento mimético de los hijos en el seno de la familia, de cualquiera de las maneras que la concibamos.

Se ha hablado mucho de la paternidad y de la maternidad responsable, sabiendo que el trabajo de los padres con sus hijos es complejo y continuo, a la vez que gratificante, pues en su evolución personal, los hijos han necesitado y seguirán necesitando de la ayuda, estímulo, tutela, comprensión y cariño de sus padres.

Esto no es nuevo, pues hace ya veinticinco siglos Sócrates escribió "Nuestra juventud ama el lujo, tiene malos modales, menosprecia la autoridad y no tiene ningún respeto a los mayores. Los niños de nuestra época son tiranos, ya no se levantan y esclavizan a su maestro".

Evidentemente la sociedad ha cambiado mucho, pero en algunos aspectos da la impresión que haya quedado inmóvil, pues los retos actuales y de futuro tienen similitud con las preocupaciones y desvelos de nuestros antepasados.

Para poder desarrollar adecuadamente sus funciones, los padres necesitan información y formación previa. Los padres tienen que estar permanentemente involucrados en el proceso de formación de sus hijos y formar significa, criar, educar y adiestrar.

*Las actuaciones de ayuda a la familia, siempre redundarán en beneficios globales para la sociedad. Aquí reside la importancia de este **Manual Didáctico para la Escuela de Padres**, ya que en él se abordan todos los temas que los padres deben conocer para desarrollar sus funciones como tales, aportándoles conocimientos y actitudes positivas ante la vida y el desarrollo de sus hijos.*

Desde el proceso de la socialización a través de la familia, la paternidad responsable, el desarrollo evolutivo y psicológico del ser humano, las relaciones interpersonales, hasta la salud y la familia; este Manual trata en tres partes y once temas, aspectos muy importantes tanto para los padres como para los hijos, que se desarrollan a través del Programa de Escuela de Padres.

Manifiesto mi felicitación a los autores de este libro, ya que han sabido plasmar en él sus conocimientos y amplia experiencia profesional, así como las sugerencias recogidas durante años en las actividades realizadas en el Plan Municipal de Drogodependencias del Ayuntamiento de Valencia y mi agradecimiento a todos los profesionales de la Comunidad Valenciana que participan en el Programa Escuela de Padres.

*Deseo que el **Manual Didáctico para la Escuela de Padres** sea de gran utilidad para todas las personas que participan en la Escuela de Padres y que para que todos contribuyamos a potenciar las actividades de educación y promoción de la salud y de prevención de las drogodependencias, en beneficio del bienestar y la salud de todos los ciudadanos.*

Vicente Rambla Momplet
Conseller de Sanidad

AGRADECIMIENTOS

El programa Escuela de Padres inició su andadura de forma estructurada en el curso escolar 1993/1994, fruto de las opiniones y sugerencias realizadas durante años antes por las madres y los padres con hijos drogodependientes, que participan en los programas asistenciales del Dispensario Municipal de Drogodependencias y del esfuerzo conjunto de sus profesionales y los del Servicio de Sanidad de la Concejalía de Sanidad y Consumo del Ayuntamiento de Valencia.

Durante estos diez años el Programa Escuela de Padres se ha impartido en 118 Centros Educativos de la ciudad de Valencia, en 96 el primer nivel y en 22 el segundo nivel. Han participado 2.376 madres y 671 padres y sus enseñanzas han ayudado a formar a 1.925 hijas y 1.727 hijos.

*La familia tienen un papel muy importante en la sociedad y cualquier actividad que les ayude a formarse para desempeñar de manera adecuada sus funciones de padres es muy importante. Por eso, tras el desarrollo de los primeros cursos del Programa de Escuela de Padres, fue necesario estructurar y adecuar todos los contenidos de los temas que se exponían y poder publicar el **Manual Didáctico para la Escuela de Padres**, del que se han realizado cuatro ediciones en los años 1997, 1999, 2000 y 2002.*

Todo esto no hubiera sido posible sin el esfuerzo y la dedicación entusiasta de médicos, psicólogos, pedagogos y maestros, que como autores de los temas del Manual y como docentes de la Escuela de Padres, han dedicado muchos días de su vida en la importante labor de informar y formar a madres y padres, como contribución a la prevención de las drogodependencias. Debido a su profesionalidad ha sido posible realizar el Programa Escuela de Padres del Ayuntamiento de Valencia. A todos ellos mi sincero agradecimiento y felicitación por la buena labor desarrollada.

Esta es la quinta edición del Manual Didáctico para la Escuela de Padres, que ha sido revisado, actualizado y ampliado, confiando que tanto los profesionales que imparten el Programa Escuela de Padres, tengan un libro actual y completo, que sirva de guía y fuente de información para impartir sus clases, como las madres y padres asistentes a los cursos puedan usarlo para ampliar o recordar temas tratados durante el desarrollo de la Escuela de Padres.

Agradezco profundamente a Agustín Durán Gervilla, Psicólogo Clínico y Director de la Escuela de Padres del Plan Municipal de Drogodependencias y Otros Trastornos Adictivos (PMD) del Ayuntamiento de Valencia, el trabajo desarrollado durante estos años, su profesionalidad, dedicación e interés permanente en seguir avanzando, ampliando y uniendo esfuerzos cada día en la prevención de las drogodependencias desde el ámbito familiar.

Igualmente felicito a Francisco J. Bueno Cañigral, Jefe de Servicio del Plan Municipal de Drogodependencias y Otros Trastornos Adictivos (PMD) del Ayuntamiento de Valencia, por su capacidad de impulsar y gestionar todas las actividades desarrolladas en material de Prevención Comunitaria, Prevención Familiar, Prevención Escolar y Alternativas de Ocio y Tiempo Libre.

*Agradezco a la Fundación de la Comunidad Valenciana para el Estudio, la Prevención y la Asistencia a las Drogodependencias (FEPAD), su deferencia e interés en la publicación y difusión del **Manual Didáctico para la Escuela de Padres**, que a buen seguro contribuirá a prevenir las drogodependencias, ya que en esta tarea conjunta debemos estar todos unidos en beneficio de la sociedad.*

Ramón Isidro Sanchis Mangriñán
Concejal de Sanidad y Consumo
Ayuntamiento de Valencia

INDICE

1.^a parte: LOS PADRES Y LOS HIJOS

Tema 1.

El proceso de la socialización a través de la familia/21

- 1.1. Socialización y culturización.
- 1.2. Familia: definición y tipos.
- 1.3. Funciones de la familia.
- 1.4. El papel de la familia en la socialización de los hijos.
- 1.5. Dificultades en la socialización de los hijos.

Bibliografía.

Tema 2.

La paternidad responsable/29

- 2.1. Aspectos legales de la paternidad.
- 2.2. Una nueva etapa: la paternidad.
 - 2.2.1. La familia del siglo XXI.
 - 2.2.2. Los hijos del siglo XXI.
 - 2.2.3. El inicio de la paternidad: de expectativas y temores.
- 2.3. Qué es ser padre o madre.
 - 2.3.1. Preparándose para la paternidad/maternidad.
 - 2.3.2. Los buenos padres no nacen, se hacen: aprender a ser padres.
 - 2.3.3. Ser mejores padres.
 - 2.3.4. El placer de ser padres.
- 2.4. Qué es ejercer de padres.
 - 2.4.1. Roles tradicionales frente a roles actuales.
 - 2.4.2. El dilema de toda futura madre: ¿trabajar o no?
- 2.5. La importancia de la relación padre/madre para la educación del niño.

Bibliografía.

Tema 3.

Padres preparados: estilos y pautas educativas/57

- 3.1. Criterios educativos.
 - 3.1.1. Interiorización.
 - 3.1.2. El respeto.
 - 3.1.3. La autoridad y la afectividad
- 3.2. Pautas educativas.
- 3.3. Estilos educativos paternos.
- 3.4. Principios educativos.
 - 3.4.1. Disciplina.
 - 3.4.2. Normas y límites.
 - 3.4.3. Qué hacer después de un mal comportamiento.
- 3.5. Técnica de resolución de problemas

Bibliografía.

Tema 4.

Introducción a la escucha activa/83

- 4.1. Aspectos a tener en cuenta en la escucha activa.
- 4.2. El método "nadie pierde" para resolver problemas.
- 4.3. Resumen de la escucha activa.

Bibliografía.

Tema 5.

El desarrollo evolutivo y psicológico del ser humano/93

- 5.1. El desarrollo desde el punto de vista psicológico.
 - 5.1.1. Definición de desarrollo.
 - 5.1.2. Etapas de desarrollo.
 - 5.1.3. Determinantes genéticos del desarrollo.
 - 5.1.4. Determinantes ambientales del desarrollo: crianza.
- 5.2. La formación del vínculo y el desarrollo del apego parental.
 - 5.2.1. La formación del vínculo con el no nacido.
 - 5.2.2. La evolución del vínculo con el recién nacido.
- 5.3. El periodo prenatal.
 - 5.3.1. Desarrollo prenatal.
 - 5.3.2. Capacidades del feto.
 - 5.3.3. Influencias prenatales.
- 5.4. El parto y el neonato.
 - 5.4.1. El parto.

- 5.4.2. El neonato. El período de adaptación.
- 5.4.3. Capacidades del recién nacido: desarrollo temprano de la percepción.
- 5.4.4. La individualidad del neonato.

5.5. El niño pequeño: de 0 a 2 años.

- 5.5.1. Capacidades del lactante: un panorama general.
- 5.5.2. De la sensación al conocimiento.
- 5.5.3. Desarrollo cognoscitivo.
- 5.5.4. Desarrollo social.

5.6. El niño preescolar: de los 2 a los 6 años.

- 5.6.1. Desarrollo del lenguaje.
 - 5.6.1.1. Aprendizaje del lenguaje.
 - 5.6.1.2. El inicio en el aprendizaje del lenguaje.
- 5.6.2. Desarrollo psicoafectivo y social.
 - 5.6.2.1. Desarrollo somático y psicomotor.
 - 5.6.2.2. Desarrollo social y surgimiento de la personalidad.
- 5.6.3. Desarrollo cognitivo.

5.7. El escolar: de los 7 a los 11 años.

- 5.7.1. Aspectos del desarrollo motor.
- 5.7.2. Aspectos cognitivos.
- 5.7.3. Aspectos sociales y emocionales.

5.8. La pubertad.

- 5.8.1. La pubertad como maduración física y sexual.
- 5.8.2. Principales cambios en la pubertad.
- 5.8.3. Algunas anomalías de la pubertad.
- 5.8.4. Los cambios psicológicos de la pubertad.
 - 5.8.4.1. Aceptación de la nueva imagen.
 - 5.8.4.2. La conducta sexual.
 - 5.8.4.3. La emotividad y el mal comportamiento.
- 5.8.3.4. El distanciamiento de la familia: el papel del grupo de amigos.

5.9. La adolescencia

- 5.9.1. Definición y características de la adolescencia:
- 5.9.2. Psicología de la adolescencia.
- 5.9.3. La maduración de la personalidad en la adolescencia.
- 5.9.4. Resumen de los principales cambios en la adolescencia.
- 5.9.5. La adolescencia en la sociedad actual.

Bibliografía.

Tema 6.

La personalidad: desarrollo y componentes/159

- 6.1. Definición y factores determinantes.
- 6.2. La personalidad como proceso.
- 6.3. La personalidad como estructura. Componentes.
 - 6.3.1. El autoconcepto y la autoestima.
 - 6.3.1.1. Importancia de la familia en el desarrollo de la autoestima.
 - 6.3.1.2. Lo que pueden hacer los padres para aumentar la autoestima de sus hijos.
 - 6.3.2. Valores de la personalidad.
 - 6.3.3. Responsabilidad y constancia.
 - 6.3.4. Autocontrol, disciplina y autodisciplina.
 - 6.3.5. Toma de decisiones.
 - 6.3.6. Tolerancia a la frustración.
 - 6.3.7. Sentimientos y emociones.
 - 6.3.8. Fuerza de voluntad.
- 6.4. La importancia de la motivación en el desarrollo de la personalidad.

Bibliografía.

Tema 7.

Las relaciones interpersonales/215

- 7.1. La importancia de la comunicación.
- 7.2. La familia y la comunicación:
 - 7.2.1. Qué es la comunicación.
 - 7.2.2. Tipos de comunicación.
 - 7.2.3. Barreras en la comunicación familiar.
- 7.3. Habilidades en la comunicación familiar.
 - 7.3.1. Principales estilos en la comunicación: pasivo, agresivo y asertivo.
 - 7.3.2. La asertividad o la autoafirmación personal.
 - 7.3.3. Los derechos personales.
 - 7.3.4. Las habilidades de autoafirmación.
 - 7.3.5. Beneficios de la asertividad en la comunicación familiar.
- 7.4. Características de la comunicación con los hijos.
- 7.5. El diálogo padres-hijos en la adolescencia.
- 7.6. Las peleas familiares
 - 7.6.1. Pelea constructiva / pelea positiva.
 - 7.6.2. Consideraciones a tener en cuenta.
 - 7.6.3. Recursos para solucionar los problemas.

- 7.7. Los juegos en la familia. La ocupación del ocio y el tiempo libre.
 - 7.7.1. El juego.
 - 7.7.2. Afición por los videojuegos.
 - 7.7.3. El uso de la televisión.
 - 7.7.4. Orientaciones educativas en torno al ocio y tiempo libre.
- 7.8. La participación en la dinámica familiar.

Bibliografía.

2.ª parte: LOS PADRES Y LA ESCUELA

Tema 8.

La formación y la educación paterna/261

- 8.1. Los padres como maestros.
- 8.2. La educación en la familia.
- 8.3. Educar con el ejemplo: los padres modelos.
- 8.4. La importancia de la lectura.
- 8.5. Influencias negativas para el estudio.
 - 8.5.1. La televisión.
 - 8.5.2. Los videojuegos.
 - 8.5.3. Internet.

Bibliografía.

Tema 9.

La ayuda a los hijos en los estudios/279

- 9.1. Mejorar el rendimiento escolar.
- 9.2. El problema del fracaso escolar.
 - 9.2.1. Organización del estudio: el hábito.
 - 9.2.2. De la motivación a la automotivación.
 - 9.2.3. El problema de las calificaciones bajas.
 - 9.2.4. La concentración y las técnicas de estudio.
 - 9.2.5. Algunos problemas de aprendizaje y de comportamiento.
 - 9.2.6. Actividades extraescolares.

Bibliografía.

Tema 10.

Actitud de los padres hacia la escuela/309

- 10.1. Colaboración con la escuela.
 - 10.1.1. Relaciones con el profesor y tutor del hijo.
 - 10.1.2. Solución a la problemática entre el hijo y la escuela.
 - 10.1.3. Otras relaciones con la escuela.
- 10.2. Colaboración con el hijo.
 - 10.2.1. Orientación escolar y expectativas profesionales.
 - 10.2.2. Descubrir la vocación para elegir estudios superiores.

Bibliografía.

3.ª parte: LOS PADRES Y LA SALUD

Tema 11.

La salud en la familia/335

- 11.1. Alimentación saludable.
 - 11.1.1. Hidratos de carbono.
 - 11.1.2. Grasas.
 - 11.1.3. Proteínas.
 - 11.1.4. Agua.
 - 11.1.5. Vitaminas.
 - 11.1.6. Minerales.
- 11.2. Grupos de alimentos. La pirámide de la alimentación.
- 11.3. Alteraciones alimentarias.
- 11.4. Ejercicio físico y deporte.
 - 11.4.1. Reconocimientos y actividades previas
 - 11.4.2. Ejercicios de precalentamiento.
 - 11.4.3. Ejercicios y deportes.
- 11.5. Relaciones afectivo – sexuales.
- 11.6. Evitar los tóxicos.
- 11.7. El sueño: patrones normales y principales alteraciones.
 - 11.7.1. El sueño: concepto.
 - 11.7.2. Evolución del sueño de la infancia hasta la adolescencia. Medidas preventivas.
 - 11.7.3. El niño que no quiere dormir: el insomnio infantil.
 - 11.7.4. Las conductas extrañas durante el sueño.

Bibliografía.





A Escuela de Padres es un programa formativo-preventivo que realiza el Ayuntamiento de Valencia desde la Delegación de Sanidad y Consumo y a través del Plan Municipal de Drogodependencias desde el año 1994. Planteado desde el marco de la Educación para la Salud y desde la prevención inespecífica (a medio y a largo plazo) del problema de las drogodependencias, contempla como objetivo informar y formar a los padres para el importante, pero complejo, trabajo de actuar como padres. Todos estamos de acuerdo en reconocer que la función de padres es uno de los trabajos más importante, más comprometido y más gratificante, pero al mismo tiempo más difícil, que pueda haber; pero también que a los padres no se les proporciona las *herramientas* necesarias para ello. Como señala Thomas Gordon "a los padres se les culpa, pero no se les educa". La propuesta del Programa de Escuela de Padres es, por tanto, aportar unos conocimientos relacionados con el papel de padres que les puedan servir para mejorar su trabajo como tales.

El porqué de la Escuela de Padres

En el Plan Municipal de Drogodependencias se ha contemplado, desde siempre, la importancia de la intervención con los padres como un elemento favorecedor del proceso de tratamiento del hijo/a drogodependiente. La intervención grupal a los padres abarcó dos niveles de actuaciones: un primer nivel informativo y un segundo nivel terapéutico. Ha sido desde estos grupos donde surgieron las propuestas de los propios padres de recibir información para su trabajo de padres. Al hablarles en los grupos de la importancia que ellos mismos tienen en el proceso de desarrollo de la personalidad de sus hijos; el cómo desarrollar desde la infancia componentes de la personalidad que pueden favorecer la prevención del uso abusivo

de drogas como, por ejemplo: la responsabilidad, la constancia, la autonomía personal, el autocontrol, la toma de decisiones, la tolerancia a la frustración, etc. (y que ahora, en la mayoría de los casos, es necesario recuperar en el proceso de tratamiento del sujeto drogodependiente). Y ha sido en estos grupos donde hemos escuchado reflexiones y sugerencias como éstas: "esto deberíamos haberlo sabido antes", o "si en su momento nos hubieran enseñado todo esto...". Y los padres tienen razón, no son culpables de esas carencias formativas en el rol de padres, sino más bien víctimas de unas circunstancias socioculturales. Por todo ello, la propuesta desde esta situación es clara: *intentemos decírselo a los padres en el momento más adecuado*. Y ese momento es cuando van a ser padres o tienen hijos pequeños.

A quién se dirige

La Escuela de Padres se dirige, fundamentalmente, a todos aquellos padres que tienen hijos pequeños y/o adolescentes, o contemplan la posibilidad de tenerlos.

Objetivos

La Escuela de Padres pretende dos objetivos. **Uno, el desarrollo personal de los hijos** mediante: a) ofrecer a los padres la información y conocimientos básicos sobre diferentes temas, con el objetivo de proporcionarles una mayor capacitación para ejercer su función, b) *facilitar* más recursos educativos y formativos para promover en sus hijos actitudes, valores, habilidades personales y sociales sanas que les permitan afrontar, de manera responsable, la realidad de su vida, y c) *promover* el intercambio de experiencias entre los padres asistentes. **Dos, la prevención de las drogodependencias**: un adecuado desarrollo de la personalidad, unas actitudes y valores sólidos son un buen marco

de referencia para **decidir NO** entrar en el mundo de las drogas.

Para alcanzar los objetivos anteriores se han planteado los siguientes temas, que se recogen en este manual:

- El proceso de socialización a través de la familia.
- La paternidad responsable.
- Padres preparados: estilos y pautas educativas.
- Introducción a la escucha activa.
- El desarrollo evolutivo del ser humano: infancia, pubertad y adolescencia.
- La personalidad: desarrollo y componentes.
- Las relaciones interpersonales.
- La formación y la educación paterna.
- La ayuda a los hijos en los estudios.
- Actitud de los padres hacia la escuela.
- La salud en la familia.

Metodología

Los objetivos propuestos se pretenden alcanzar a través de la siguiente metodología:

- Se imparte en los Colegios Públicos y Concertados de la ciudad de Valencia.
- A través de las APAS y la Dirección de los Colegios se planifica la realización del curso.
- El curso se imparte en 14 sesiones, de una hora y media de duración, en calendario escolar y en horario de tardes propuesto por los padres.
- Se utiliza una encuesta inicial y un cuestionario de evaluación.
- Se entrega a los asistentes el presente Manual Didáctico y un Diploma de asistencia.
- El equipo docente está formado por psicólogos/as, médicos/as, pedagogos/as y maestros/as.

A la Escuela de Padres del Ayuntamiento de Valencia se le concedió el Premio de la Generalitat Valenciana en materia de Drogodependencias, modalidad de Prevención en el ámbito familiar, año 1998.

EL MANUAL DIDÁCTICO

Con el objetivo de disponer de un material didáctico para impartir los temas del Programa de la Escuela de Padres se ha elaborado el presente *Manual Didáctico para la Escuela de Padres*, por tanto, este Manual es de uso exclusivo para las clases de la Escuela de Padres. Pretendemos también que sirva de manual de consulta para los padres asistentes al Programa, puesto que se les entregará gratuitamente al finalizar cada curso.

El «Manual Didáctico» se ha elaborado utilizando como referente la bibliografía que se cita al final de cada capítulo. Siendo uno de los objetivos principales de la Escuela de Padres motivar a los mismos hacia la formación permanente en estos temas, este Manual pretende ser un elemento movilizador de la lectura, por lo que recomendamos a los padres dicha bibliografía como una forma de ampliar sus conocimientos y como base para formar su propia biblioteca. Hemos seleccionado la bibliografía citada y elaborado los temas basándonos en los siguientes criterios: contenidos temáticos básicos, exposición de los mismos con lenguaje didáctico, combinación de aspectos teóricos y prácticos y formato visual ameno. Reconocemos que, seguramente, hay muchos textos tan interesantes como los recogidos en este Manual, pero también asumimos las responsabilidades de la selección de los mismos.

Los objetivos que persigue el programa de Escuela de Padres son varios, siendo uno de los más importantes crear en los asistentes la inquietud

por aprender todo aquello relacionado con la formación de sus hijos, por lo que insistimos que la bibliografía utilizada para la elaboración de este manual es un buen material de consulta para su formación. Nuestro objetivo es desarrollar una actitud de autoformación permanente.

El Manual consta de once temas. En el tema uno se aborda la importancia de la socialización de los hijos, entendida como un proceso de adquisición de normas, valores y principios que van a ser la base para su funcionamiento como persona y que se realiza, fundamentalmente y en primer lugar, a través de la familia.

En el tema dos se recogen los aspectos relacionados con la paternidad responsable; la importancia de ser padres: los buenos padres no nacen, se hacen; la implicación de ambos progenitores en el proceso de educar y formar a sus hijos: el rol de padre y el rol de madre; algunas sugerencias para mejorar la actuación como padres; la diferencia entre ser y actuar como padres.

El tema tres proporciona a los padres recursos educativos y formativos para ejercer y actuar a través de los estilos y pautas educativas. Se insiste en la importancia de la interiorización como base para el aprendizaje y el desarrollo de habilidades y hábitos adaptativos.

*En el tema cuatro se plantea la importancia de la comunicación, sus reglas y dificultades. Se introducen las ideas básicas sobre la **Escucha Activa**. Se remite a los padres al libro de Thomas Gordon «Padres Eficaz y Técnicamente Preparados» para profundizar sobre uno de los temas más importantes del Programa de la Escuela de Padres: la **escucha activa a los hijos**.*

El tema cinco aborda las etapas y los aspectos

evolutivos del ser humano, tanto físicos como psicológicos; de la importancia y desarrollo del vínculo y del apego parental. Se hace hincapié en los períodos básicos: infancia, pubertad y adolescencia.

El tema seis trata de la personalidad como organización de pautas de comportamiento relativamente estables y que se construyen y desarrollan a lo largo de nuestra vida. Por tanto la personalidad se entiende como una estructura formada por una serie de elementos como: la autoestima, la responsabilidad, la constancia, la toma de decisiones, la autonomía personal, etc., que se desarrolla a partir de unas características individuales, con las que nacemos, con unas pautas o estilos educativos paternos y a través de la implicación de la familia.

El tema siete hace referencia a aspectos de las relaciones interpersonales como: los estilos de comunicación (agresivo, pasivo o asertivo); la espontaneidad y autenticidad en las relaciones interpersonales: el diálogo entre padres e hijos en la adolescencia y algunos aspectos que favorecen o dificultan las relaciones interpersonales.

Los temas ocho, nueve y diez abordan los aspectos de los padres y la escuela. Se hace referencia a los padres como "maestros" o educadores, aportando sugerencias para actuar como un padre formativo; de cómo ayudar a los hijos en los estudios para mejorar su rendimiento y de cómo mejorar la actitud de los padres hacia la escuela.

Finalmente el tema once recoge aspectos informativos sobre la salud, la alimentación, el deporte y el sueño que nos ayuden a mantener una vida más sana.

*Agustín Durán Gervilla
Francisco J. Bueno Cañigral*

1.^a parte



Los padres y los hijos

- LA SOCIALIZACIÓN DE LOS HIJOS
 - EL PAPEL DE LA FAMILIA
- LAS ACTITUDES PARENTALES
 - LOS ESTILOS EDUCATIVOS
- LOS PROCESOS FORMATIVOS
 - LA ESCUCHA ACTIVA
 - LAS ETAPAS EVOLUTIVAS
 - LA PERSONALIDAD
- LAS RELACIONES PADRES-HIJOS



Tema 1

El proceso de socialización a través de la familia

Este capítulo trata del proceso de convertirnos en personas, seres sociales, y de la importancia de la familia en ese proceso.

Ustedes los padres son los primeros y más importantes agentes socializadores de sus hijos.

Elaboración:
Agustín Durán Gervilla
María Dolores Tébar Pérez
Beatriz Ochando Korhonen



UANDO los padres se plantean tener hijos se proponen amarlos, cuidarlos, alimentarlos y facilitarles los aprendizajes necesarios para que puedan convertirse en personas, en seres sociales, responsables, seguros de sí mismos, etc., en una palabra: felices.

La socialización es el proceso por el que el ser humano se convierte en persona y corresponde el primer trabajo desempeñarlo los padres. Algunos aspectos de este proceso es lo que vamos a desarrollar en este tema.

1.1. SOCIALIZACIÓN Y CULTURIZACIÓN

James W. Varder define la **socialización** como "el proceso por el cual los individuos en su interacción con otros, desarrollan las maneras de pensar, sentir y actuar que son esenciales para su participación eficaz en la sociedad". Por tanto, la socialización es el proceso por el que el ser que nace con unas capacidades, unas características biológicas y psicológicas individuales y diferenciadoras se desarrolla y convierte en un ser social.

Nacemos sujetos y poco a poco nos convertimos en personas, a través de la interacción social (primero con nuestros padres, después con el resto de agentes sociales, entre ellos la escuela). La socialización es, pues, un proceso que dura toda la vida, en el cual las personas aprenden a convertirse en un miembro de un grupo social, trátase de una familia o de una comunidad. En la socialización un individuo adquiere creencias, actitudes, costumbres, roles y valores propios de una cultura o de un grupo social, así como conocimientos e información, es decir, saber. Llegar a pertenecer a un grupo exige aceptar y cumplir las reglas o

normas sociales de ese grupo, ya sea este la familia, amigos, personas de la misma edad, etc. Las relaciones con esos agentes socializadores, dependiendo de si son tensas y generadoras de ansiedad o tranquilas y seguras, pueden determinar la naturaleza y eficacia de lo que se aprende. La socialización también nos sirve para saber afrontar situaciones nuevas que se producen a lo largo de nuestra vida: los niños nacen en el seno de una familia, los pequeños van a la escuela, las familias se pueden trasladar a otra ciudad, los adolescentes empiezan a salir con amigos y amigas, la gente se casa y forma un hogar, las personas mayores se jubilan, los amigos y parientes enferman y mueren. Una parte importante de la socialización consiste en adaptarse a los cambios principales por los que todo ser humano va pasando a lo largo de su vida.

En ocasiones la socialización de un niño es fácil y otras veces requiere muchísimo esfuerzo, constancia, paciencia, comprensión..., y un poco de tiempo.

La socialización aporta dos aspectos fundamentales para la vida humana:

1. Facilita las bases y estructuras actitudinales para la participación adecuada y eficaz

en la sociedad en la que vive. El sujeto necesita ser adaptado y adaptarse (en sus aspectos básicos) a su medio social.

2. Hace posible la sociedad. A través de la transmisión de valores y principios éticos de convivencia de generación en generación se construye y mantiene la sociedad.



La **cultura** son las pautas, normas o guías que construye y dirige una sociedad y la hace característica, y se transmite a través de la socialización. Por tanto la socialización es el proceso, mientras que la cultura son las normas, las pautas y los valores que se transmiten en ese proceso.

Hay dos aspectos necesarios para la transmisión de la cultura y para la socialización:

- a) Que el sujeto tenga unas condiciones psicológicas mínimas para percibir, comprender, interiorizar y aceptar lo que se le transmite.
- b) Que el sujeto cuente con un ambiente adecuado, que esté en un contacto comunicativo, afectivo y normativo favorecedor del desarrollo de la socialización.

La socialización no es una cuestión genética o biológica exclusivamente, sino también, y fundamentalmente, consecuencia de la relación con el ambiente. Es decir, el sujeto nace y luego se hace a lo largo de su vida y en función de sus relaciones con la familia y con el ambiente.

La socialización se adquiere a través del aprendizaje y se transmite a través de las pautas y estilos educativos, siendo la infancia el

período clave para su inicio y adquisición. A lo largo de este manual iremos viendo todos estos aspectos.

1.2. FAMILIA: DEFINICIÓN Y TIPOS

DEFINICIÓN

Familia es la unión de personas que comparten un proyecto vital en común, en el que se generan fuertes sentimientos de pertenencia a dicho grupo, existe un compromiso personal entre sus miembros y se establecen intensas relaciones de intimidad, afectividad, reciprocidad y dependencia.

Inicialmente se trata de dos adultos que concretan intensas relaciones en los planos afectivo, sexual y relacional.

El núcleo familiar se hace más complejo cuando aparecen los hijos, entonces la familia se convierte en un ámbito en el que la crianza y socialización de los hijos es desempeñada por los padres, con independencia del número de personas implicadas y del tipo de lazo que las una. Lo más habitual es que en ese núcleo haya más de un adulto y lo más frecuente es que ambos adultos sean los progenitores de los niños a su cargo, pero también hablamos de familia cuando alguna de esas situaciones no se dan.



Lo más importante en la familia no es el compromiso legal o las relaciones de consanguinidad entre sus miembros, sino:

1. La interdependencia, la comunicación y la afectividad que se da entre los adultos que la forman.

2. La relación de vínculo afectivo estable entre quien cuida y educa, por un lado, y quien es cuidado y educado, por otro.
3. Esta relación está basada en un compromiso personal de largo alcance de los padres entre sí y de los padres con los hijos.

Dos criterios en los que se basa la familia son: uno de **orden natural**, como la necesidad de cooperación para sacar adelante a los hijos, y otro de **índole cultural** como las creencias religiosas, filosóficas y las tradiciones transmitidas de generación en generación.

En la familia es fundamental la **conducta de apego** que tiene una importante función en la supervivencia, porque asegura la proximidad y la protección de los padres a los hijos durante un período prolongado de tiempo en que la debilidad del nuevo ser requiere de la asistencia directa y continuada de los adultos.

El **papel fundamental de los padres** consiste en asegurar la supervivencia de los hijos y también su integración sociocultural. La familia constituye en sí misma un contexto sociocultural a través del cual llegan a los niños muchas de las actividades y elementos que son característicos de esa cultura, logrando así que la mente infantil se llene de contenidos, normas y reglas de convivencia que le permita desarrollarse como ser social.

El tipo de familia en la que nace y se cría un niño afecta significativamente a las creencias, valores, expectativas, roles, comportamientos, e interrelaciones que tendrá a lo largo de su vida.

TIPOS

La familia es una institución históricamente cambiante, sólo en el último cuarto de siglo se han ido acumulando grandes transformaciones demográficas, sociales y culturales que han afectado a su configuración. Aquí examinaremos tres estilos básicos de familia:

1. Familia **nuclear** se describe como un agrupamiento compuesto por el padre, la madre y los hijos tenidos en común, todos bajo el mismo techo.

2. La familia **extensa** incluye al resto de parientes y a varias generaciones en estrecha relación afectiva y de convivencia. Históricamente podemos hablar de la existencia de estos dos modelos tradicionales de familia.

3. Familias **actuales**. Hoy en día debemos incluir en la definición de familia los nuevos elementos que la conforman y sobre todo la diversifican, como por ejemplo:

- Además de a través del matrimonio se ha ampliado el concepto de familia a uniones no matrimoniales o consensuadas dando lugar a la formación de nuevas familias.
- Uno de los progenitores puede faltar, quedándose entonces el otro solo con los hijos; tal es el caso de las familias monoparentales, en las que por muy diversas razones uno de los progenitores (frecuentemente la madre) se hace cargo en solitario del cuidado de los hijos.
- Los hijos del matrimonio pueden llegar por la vía de la adopción, por la vía de las técnicas de reproducción asistida o proveniente de otras uniones anteriores.
- La madre, ya sea en el contexto de una familia biparental o monoparental, no tiene porqué dedicarse en exclusiva al cuidado de los hijos, sino que puede desarrollar ya actividades laborales fuera del hogar.
- El padre no tiene porqué limitarse a ser un mero generador de recursos para la subsistencia de la familia, sino que puede implicarse muy activamente en el cuidado y la educación de los hijos.
- El número de hijos se ha reducido drásticamente, hasta el punto de que en muchas familias hay solamente uno.
- Algunos núcleos familiares se disuelven como consecuencia de procesos de separación y divorcio, siendo frecuente la posterior unión con una nueva pareja, constituyendo nuevas familias con la incorporación de los hijos de ambos.

Desde esta perspectiva las funciones que debe asumir la familia son:

- a) **El desarrollo emocional y de la autoestima.** La familia es el escenario donde el sujeto se construye como persona adulta con una determinada autoestima y un sentido de sí mismo, que le proporciona un cierto nivel de bienestar psicológico para enfrentarse a la vida cotidiana, a los conflictos y situaciones estresantes. Dicho bienestar está relacionado con la calidad de las relaciones de apego que las personas adultas han tenido en su niñez. Es, por tanto, a través de la familia desde donde se empieza a formar la idea que el individuo tiene de sí mismo (autoconcepto) y la valoración de uno mismo que resulta de dicha idea (autoestima). Así, se define la autoestima como la satisfacción personal del individuo consigo mismo, la eficacia de su propio funcionamiento y una actitud evaluativa de aprobación que siente hacia sí mismo.
- b) **La maduración psicológica y el desarrollo de la personalidad.** Elementos considerados como herramientas básicas para la vida futura donde se deberá afrontar retos, así como asumir responsabilidades y compromisos que orientan a los adultos hacia una vida fructífera, plena de realizaciones y proyectos e integrada en el medio social.
- c) **La transmisión de valores y de la cultura.** Aspectos que hace de puente entre el pasado (la generación de los abuelos y anteriores) y hacia el futuro (la nueva generación: los hijos). Los principales elementos de enlace entre las tres generaciones (abuelos, padres e hijos) son, por una parte, **el afecto** y, por otra, **los valores** que rigen la vida de los miembros de la familia y sirven de inspiración y guía para sus acciones.
- d) **El apoyo emocional.** Elemento vital para enfrentar diversas vicisitudes por las que pasa el ser humano. La familia puede ser un "seguro existencial" que permanece siempre a mano y un elemento de apoyo ante las dificultades surgidas tanto fuera de la familia como dentro de ella.



1.3. FUNCIONES DE LA FAMILIA

La familia desempeña, entre otras, dos funciones psicológicas esenciales para el ser humano: la socialización y la construcción del autoconcepto y la autoestima.

A través de la socialización familiar las personas se convierten en seres sociales, asumen las reglas del juego que necesitan para enfrentar la vida, aprenden a entenderse a sí

mismos y se forman una imagen de lo que son y del mundo que les rodea.

La familia crea en el niño las bases de su identidad y le enseña cuáles son las normas de convivencia que ha de asumir, proporcionándole un sistema de creencias que, aun no siendo inmodificable, sí se mantiene, en gran medida, a lo largo de toda la existencia del individuo.

1.4. PAPEL DE LA FAMILIA EN LA SOCIALIZACIÓN DE LOS HIJOS

La familia le corresponde, entre otras, las siguientes tareas:

- Asegurar la supervivencia de los hijos, su sano crecimiento y su socialización.
- Aportar a sus hijos un clima de afecto y apoyo sin los cuales el desarrollo psicológico sano no resulta posible. El clima de afecto implica el establecimiento de relaciones de apego, un sentimiento de relación privilegiada y de compromiso emocional.
- Aportar a los hijos la motivación que haga de ellos seres con capacidad para relacionarse competentemente con su entorno físico y social, así como para responder a las demandas y exigencias planteadas por su adaptación al mundo en que le toca vivir.



- Enseñar a los hijos aprendizajes y hábitos de vida saludables.
- Tomar decisiones por ellos hasta tanto no sean capaces de tomarlas por sí mismos.

1.5. DIFICULTADES EN LA SOCIALIZACIÓN DE LOS HIJOS

Hay algunos aspectos que pueden dificultar el proceso de socialización del niño. Entre ellos destacamos:

- *La inseguridad afectiva del niño.* Los problemas afectivos de los padres, las desavenencias y enfrentamientos pueden tener repercusiones psicológicas sobre

cada uno de los miembros de la familia y, por tanto, sobre el desarrollo psicológico y social del niño.

- *La excesiva protección de los padres.* La sobreprotección a los hijos es para los padres una manera de expresar su afecto, su amor, pero también puede ser una manera de controlar y tranquilizar sus propios miedos; para los hijos puede representar, sin embargo, un problema que les genere inseguridad e indecisión.
- *La falta de atención paterna.* La falta de tiempo, dedicación y contacto suficiente por parte de ambos padres con el hijo puede producir en este carencias de tipo social. Los padres deben transmitir a sus hijos aprendizajes sociales y personales que se logran mejor a través de la relación directa, cálida y afectiva de ambos progenitores.
- *La disminución de la presencia del padre,* considerada como necesaria para la correcta socialización tanto de los niños como de las niñas, podría repercutir negativamente de manera especial en la socialización de los niños al no gozar de la identificación del mismo sexo. Las niñas tendrían ventaja en este sentido, al ser la madre quien más tiempo dedica a los hijos.

Por último, el trabajo de la madre fuera de casa ha implicado una sobrecarga para ella, pues, en muchos casos, sigue asumiendo prácticamente en solitario el peso de las tareas del trabajo doméstico y del cuidado de los niños, lo cual suele producir un estado agobiante en la mujer repercutiendo negativamente en su



relación de pareja y en la socialización de los hijos. Por tanto, si se acepta el trabajo de la madre fuera de la casa, hay que afrontar con mayor compromiso, por parte del padre, el equilibrio y la distribución de las tareas domésticas y buscar soluciones para el cuidado y la socialización conjunta de los hijos.

Bibliografía:

Psicosociología de la Familia. Gonzalo Musitu y Pat Allat. Ed. Albatros. Valencia. 1994.

Desarrollo psicológico. Grace J. Craig. Ed. Prentice Hall. 1992.

Psicología del desarrollo hoy. Lois Hoffman, Scot Davis y Elizabeth Hall. Ed. McGraw Hill. Vol. II. 1996.

Socialización familiar. Valores y Autoconceptos. M. Lila y B. Marchetti. Información

Psicológica núm. 59. Ed. Colegio Oficial de Psicólogos de Valencia.

Las familias monoparentales. J. García de Dios. Revista Padres y Maestros (P.M.).

Pedagogía familiar. J. M. Quintana. Ed. Narcea. 1993.

Familia y desarrollo humano. M. J. Rodrigo; J. Palacios (coords.). Ed. Psicología y Educación, Alianza Editorial. 2003



Tema 2

Paternidad responsable

Este capítulo trata de la responsabilidad que el padre y la madre tienen en la educación y formación de sus hijos.

La educación de sus hijos es cosa, fundamentalmente, de ustedes dos.



Elaboración:
Agustín Durán Gervilla
María Dolores Tébar Pérez



ESTE capítulo trata de la responsabilidad que el padre y la madre tienen en la educación y formación de sus hijos.

La educación de sus hijos es cosa, fundamentalmente, de ustedes dos.

2.1. ASPECTOS LEGALES DE LA PATERNIDAD

A lo largo de este capítulo vamos a hablar de la paternidad, de cómo trabajar para llegar a ser unos padres más preparados. En primer lugar no debemos olvidar que la paternidad conlleva también unos aspectos legales: la patria potestad o el reconocimiento legal de la paternidad, lo que significa responsabilidades legales hacia los hijos; así como derechos del niño que deben ser respetados por todos nosotros. Algunas de estas responsabilidades de los padres y derechos del niño son:

- Deberes y facultades de los padres:
- Velar por los hijos.
- Tenerlos en su compañía.
- Alimentarlos, educarlos y procurarles una formación integral.
- Los derechos del niño

La Convención sobre los derechos del niño, de las Naciones Unidas (1989), otorga un conjunto de derechos al niño. Algunos de ellos conviene tener en cuenta:

- El interés del niño por encima de todo.
- Los Estados respetarán las responsabili-

dades, los derechos y los deberes de las personas encargadas legalmente del niño.

- Derecho del niño a tener una identidad.
- Libertad de opinión. Derecho de los niños a ser oídos.
- Libertad de expresión.
- Libertad de pensamiento.
- Obligaciones comunes de los padres en el interés superior del niño. Los padres tienen obligaciones comunes respecto de la crianza y desarrollo del niño.
- Salud y bienestar para todos.
- Derecho de la infancia a un nivel adecuado de vida para su desarrollo físico, mental, espiritual, moral y social.
- Educación adecuada en interés superior de la infancia. La educación deberá ir encaminada:
 - a) Al desarrollo de la personalidad del niño, aptitudes y capacidad física y mental.
 - b) Al desarrollo del respeto de los derechos humanos.
 - c) Al respeto a los padres del niño y a su identidad cultural.
 - d) A la preparación del menor para una vida responsable en una sociedad libre, tolerante, con igualdad.
- Derecho a ser protegidos de las drogas.

2.2. UNA NUEVA ETAPA: LA PATERNIDAD

El ser humano pasa, en su recorrido como sujeto, por distintas etapas: niñez, pubertad, adolescencia y adultez. En cada una de ellas juega un papel y tiene unas obligaciones, así como derechos. En la etapa adulta quizás se decida a vivir la experiencia de ser padre/madre, para lo que debe considerar que esta nueva situación requiere un cambio de mentalidad y de comportamientos si se plantea abordarla con responsabilidad. El padre o madre entra en una nueva etapa que va a marcar el resto de su vida. Abordarla requiere cambios en su forma de plantearse la vida.



También el trabajo de padres ha sufrido los cambios producidos por los descubrimientos de la psicología evolutiva, la pedagogía y los avances y transformaciones de la sociedad. Algunos de estos avances ha beneficiado y mejorado el trabajo educativo de los padres en su función. Otros, en cambio, no parece que tanto: basta como muestra la TV e Internet. Bien utilizados son medios que pueden ayudar a los hijos en la ampliación de su mundo de conocimientos, pero mal utilizados pueden crearles conflictos en los valores y en sus hábitos de vida, así como dificultades en las relaciones con los padres.

2.2.1. La familia del siglo XXI

A pesar que se le atribuye una permanente crisis a la familia esta sigue siendo un núcleo fuerte, y bien consolidado para abordar al trabajo que le corresponde: la crianza, educación

y formación de los hijos. La familia sigue siendo la institución más valorada por los españoles.



Actualmente la familia se encuentra con comportamientos sociales de riesgo que hace varias generaciones no se presentaban con la intensidad que ahora: violencia, intolerancia, falta de valores, consumismo, drogas, sentido hedonista de la vida, atribuidos frecuentemente a los jóvenes y adolescentes que hace que los padres se sientan poco o insuficientemente preparados para abordarlos.

El siglo pasado se caracterizó por sus revoluciones científicas y tecnológicas produciendo cambios a una velocidad nunca antes imaginada. Surgieron nuevas formas de convivencia, de diversión, modelos innovadores de socialización y revolucionarios medios de comunicación.

Los cambios siguen su curso imparable y no se trata de juzgar el tiempo actual bajo el prisma de que "todo tiempo pasado fue mejor". El mundo moderno actual es un lugar que ofrece muchas ventajas y también muchos retos. Uno de ellos el de cómo abordar la función de padres en esta sociedad tan compleja y cambiante.

La familia del siglo XXI ha experimentado cambios en los modelos de familia tales como las reivindicaciones de la mujer, la opción legal del divorcio, la búsqueda personal de la felicidad, la vida en la ciudad, la competitividad laboral, las exigencias económicas, los deseos de realizarse y los problemas derivados del mundo hedonista actual (uso de drogas para la búsqueda de placer) influyen en un sentido u otro en la vida familiar.



Los niños van creciendo y se van adaptando a las nuevas condiciones que les plantea su medio.

2.2.2. Los hijos del siglo XXI

Para el niño del siglo XXI, cualquiera de estas situaciones es normal y frecuente, bien sea porque la vive o porque la percibe a través de sus amigos y conocidos.

Por su parte la vida de un niño del siglo XXI es el resultado de todos los procesos de cambio que ha experimentado la sociedad que lo acoge. Conviene tener en cuenta algunas particularidades del tiempo actual que puede incidir en el proceso de desarrollo del niño:



Influencia de la tecnología y de los medios masivos de comunicación. Las nuevas tecnologías han transformado la sociedad en muchos sentidos y el uso de las mismas que se haga son de vital importancia para definir si es útil o perjudicial para el niño. Pensemos que, gracias a la televisión, a la información vía satélite o a Internet, conocemos constantemente lo que sucede en distintos puntos del

globo y de una forma increíblemente veloz. La información depende de la interpretación que se haga de ella y de los recursos que se tengan para discriminarla y leerla correctamente.

Es preciso comprender que dichos instrumentos (video juegos, TV, Internet, móviles, etc.) pueden ser de gran provecho y que, utilizándolos racionalmente, se podrá reconocer el mérito que tienen. En todo caso dependerá de cómo se utilizan y, especialmente, de las condiciones en que se haga. Hay resultados distintos si el niño accede a ellos cuando está solo, lo hace con un adulto que lo acompañe, pasa demasiadas horas frente a ellos, lo hace de manera pasiva o está investigando activamente un tema en el que le interesa profundizar.



Si se da un uso racionalizado de tales instrumentos, se convierten en aliados de la familia y de la escuela. Resultan herramientas muy útiles porque pueden incentivar el deseo de ver, conocer y aprender. Si se da un uso inadecuado, sobre todo de la TV y en edades muy tempranas, puede afectar en el desarrollo emocional y de la personalidad del niño, así como en su curriculum académico.

Incorporación de otros valores. Frecuentemente se escucha que los niños son bombardeados por la publicidad y que están expuestos a imágenes y contenidos no aptos para su edad. Un niño tiende a interiorizar los modelos de conducta y las situaciones que se les presentan tanto en su casa, como las que ve en la televisión. La agresividad y la violencia que ve en los medios deben ser controladas y aclarada por los padres con el objetivo que sienta rechazo por imágenes en las cuales no se siente la familia representada. Le pueden causar curiosidad, pero los padres seguirán siendo sus modelos fundamentales y se identificará con

sus conductas. Si se educa al niño desarrollando su sentido crítico, es posible que sea una persona con capacidad de decisión. Tendrá criterio para escoger y analizar la información que se le presente. Será capaz de cooperar con otras personas, será solidario y responsable. Los niños de ahora, por ejemplo, sienten gran respeto por el medio ambiente y se interesan por reconocer las diferencias culturales. Son los tiempos de la diversidad, de la autonomía, del respeto y de la tolerancia.

2.2.3. El inicio de la paternidad: de expectativas y temores

Podemos considerar que la paternidad se inicia en los nueve meses del embarazo. Es un período único repleto de ilusiones, expectativas, preocupaciones, temores y cambios de todo tipo.



En el período de gestación se inicia la construcción de la relación afectiva de los padres con el hijo. Son múltiples las fantasías que se experimentan alrededor de su nombre, su aspecto y sus virtudes. A medida que los padres especulan sobre estos temas, asimilan progresivamente su nueva condición. Un momento especial es cuando, gracias a las ecografías, los protagonistas empiezan a reconocer a ese niño como un nuevo ser. Ver su primera imagen les ayuda a seguir elaborando sus deseos y sus expectativas.

Durante el embarazo convive el hijo imaginado con el hijo real que se está formando. Es frecuente, por ejemplo, que la madre perciba cierta "personalidad del bebé", dependiendo del tipo de movimiento que efectúa y de la interpretación que ella hace. "Es muy tranquilo", "Le gusta la música", "Se siente feliz cuando oye a su padre", etc. Los primeros movi-

mientos aportan la emoción de poder sentirlo con vida propia, y se inicia la comunicación entre los futuros padres y el bebé. Se empieza a "gestar" así el vínculo afectivo.

Es preciso que la familia esté pendiente de las necesidades de la madre. Que el padre esté atento, dispuesto a conversar, a colaborar y a expresar su afecto de manera que madre e hijo sientan el apoyo emocional que necesitan.

No es fácil para la mujer concebir la separación física del bebé. Además, el momento del parto está, generalmente, lleno de expectativas, situaciones. Todos y cada uno de esos momentos convierten el nacimiento en un verdadero hito que marca la formación de la familia y la entrada en una nueva condición. Por fin a llegado el momento de ser padres.

Con el nacimiento se produce el anhelado encuentro entre el niño imaginado durante 9 meses y el niño real que acaba de llegar. Las ilusiones y deseos vividos toman ahora la forma de un niño particular. Este encuentro entre la realidad y el deseo es parte esencial de la nueva relación familiar y la manera en que se asume influirá sobremanera en la felicidad futura del bebé y en su desarrollo como persona. Cada pareja tiene su forma singular de vivir esta nueva situación y a partir de aquí construir su particular familia.

Los primeros meses de vida son una etapa de adaptación entre el bebé y sus padres. La lactancia, el juego y la crianza son momentos importantes de esa adaptación afectiva. El día a día determina el encuentro entre el niño del deseo y el bebé real que tiene unas necesidades particulares. Es a partir de estos momentos cuando se empieza a construirse el **víncu-**



lo a través de la relación padres-hijo. El nacimiento convierte a la mujer y al hombre en padre y madre, al mismo tiempo que da inicio a otra etapa de la vida adulta: **la vida en familia.**

2.3. QUÉ ES SER PADRE O MADRE

El trabajo de padres es, sin ninguna duda, el más hermoso, generoso y gratificante, pero al mismo tiempo el más complejo y sufrido de cuantos haya. Y los padres lo tienen que afrontar con la preparación que disponen y han aprendido. Algunas ideas les puede ayudar a cumplirlo lo más satisfactoriamente posible.

2.3.1. Preparándose para la paternidad/maternidad

Todos los padres desean lo mejor para sus hijos. Lograrlo no depende solo del trabajo que ellos hagan como padres sino también de otros muchos factores que les ayudará o dificultará en su función. Pero si preguntamos a los padres, como dice Wayne W. Dyer, en su libro *La felicidad de nuestros hijos: ¿Qué deseas por encima de todo para tus hijos?*, se pueden recoger algunas de las siguientes respuestas:



- Quiero que mis hijos sean felices.
- Quiero que sepan cómo disfrutar de la vida y apreciar cada día como algo maravilloso.
- Quiero que se sientan satisfechos e importantes como personas.
- Quiero que tengan sentimientos positivos sobre sí mismos y sobre la vida.

- Quiero que crezcan sabiendo cómo enfrentarse a los problemas y, que estos, no les derroten.
- Quiero que no se sientan deprimidos e inseguros.
- Quiero que tengan un arraigado sentido de la paz interior, que los sustentará en épocas difíciles.
- Quiero que sean sensibles, responsables y respetuosos con la naturaleza y con la humanidad.
- Quiero que descubran y ejerciten sus capacidades, se sientan satisfechos y tengan el estímulo de un propósito en la vida.
- Quiero que se sientan queridos y sean afectuosos.
- Quiero que gocen de buena salud, tanto física como mental.

Tratar de lograr todo eso en vuestros hijos es importantísimo y un reto, pero hay que trabajar para conseguirlo. Esa es la función de los padres: **trabajar haciendo de padres.** Todas estas páginas que habéis leído y las siguientes, tratan de aportar información y conocimientos para intentar alcanzar esos objetivos. Por todo ello:

2.3.2. Los buenos padres no nacen, se hacen: aprender a ser padres

El trabajo más hermoso, admirable y gratificante, pero también el más complejo y difícil es, sin duda, el de padres. A pesar de lo que mucha gente cree, pocas madres y padres saben, sólo por instinto, cómo actuar y resolver las situaciones con sus hijos. Aunque los progenitores que han tenido más experiencia con niños –ya sea por sus hermanos, sobrinos o por haber hecho de canguros– se sienten algo más “capacitados” con los pequeños, todos tienen que aprender a actuar como padres como las muchas cosas que los humanos tenemos que ir aprendiendo a lo largo de nuestra vida: a



leer, a conducir, a montar en bicicleta o a llevarse bien con los demás.

En épocas anteriores a nadie se le había ocurrido sugerir a los padres cómo deberían ocuparse de sus hijos. Se suponía que cada uno hacía lo "natural" que consistía en repetir lo que habían hecho sus padres. Esto era un buen principio para abordar los nuevos requerimientos que se les presentaban a los que se iniciaban como padres, aunque en muchos casos no suficientes como para abordar tan complejo trabajo. Hoy en día la mayoría de padres empiezan cargados de dudas sobre la manera más adecuada de educar a los hijos. Estas dudas vienen de que la mayor parte de nosotros nunca hemos recibido lecciones sobre el desarrollo infantil, sobre el desarrollo de la personalidad, la importancia de la autoestima, de cómo crear y desarrollar hábitos saludables, etc., ni tampoco de la alimentación, cambio de pañales, ni de los llantos y vómitos. Estas dudas también vienen por la falta de una actitud favorable hacia la lectura de libros y artículos sobre el mundo infantil y lo relacionado con lo que se conoce como "Escuela de Padres".

Aquí es cuando aparece la gran importancia que tiene la confianza en sí mismo a la hora de criar bien a un niño. La confianza en sí mismo, en lo que se está haciendo, es una ventaja extraordinaria, pues hace a los padres sentirse más a gusto, más seguros en su papel y, por tanto, disfrutar más.

Insistimos en que nadie nace con instinto maternal o paternal. Lo más parecido a ese instinto es lo que se aprende del modo en que nos trataron nuestros padres durante la infancia. No hay más

que ver a los niños de tres, cuatro y cinco años ocupándose de sus muñecos, regañándoles o alabándoles lo mismo que sus padres les alaban o les regañan a ellos. Veinte años más tarde se comportarán igualmente con sus hijos. Así las actitudes básicas frente a los futuros hijos se aprenden en los primeros años de vida. El resto llega con la paternidad: se aprende a ser padre y madre, sobre todo, ocupándose de su primer hijo.

De este modo, "ser padre" se aprende día a día. Se es padre en el actuar como padre. El vínculo con el niño empieza a forjarse en los contactos diarios durante los primeros meses: al coger al bebé, al alimentarlo, al intercambiar miradas y sonrisas con él, y se va desarrollando a lo largo del tiempo ya que es un proceso continuo.

Resulta muy positivo que los padres acepten y hablen sobre los sentimientos de irritación y malestar que experimentan al tener a su cargo a una criatura tan pequeña y difícil de tratar, ya que esta confesión conjunta les puede ayudar a que desaparezca la tensión, a comprender lo difícil y compleja de la nueva situación, las carencias que cada uno pueda tener sobre este tema y a unirse todavía más.

La comunicación, el diálogo sobre los temas relacionados con su papel de padres, sin intentar dominar con "su saber" el uno sobre el otro, es un elemento favorecedor de una dinámica de pareja armónica. A la comunicación y a la escucha activa se le da, en todo este manual, una gran importancia por ser el recurso más importante para abordar y resolver situaciones y conflictos.

TENGA EN CUENTA:

- Las madres y los padres que acaban de tener un hijo verán que su amor se desarrolla poco a poco, que si se implican totalmente irán aumentando su experiencia, pero también que existen momentos de angustia en los que incluso llegan a desear un regreso a su vida anterior al nacimiento del hijo. Este "tira y afloja" es una parte natural de la difícil tarea de actuar como padres. Pero es una experiencia única y gratificante.
- Busquen artículos y libros sobre la paternidad y la educación de los pequeños.
Le puede ser de utilidad el siguiente libro que le recomendamos:
-Padres eficaz y técnicamente preparados, de Thomas Gordón-
(en el capítulo 4 haremos un resumen-introducción del mismo)
- Así mismo le insistimos en que amplíe sus conocimientos sobre este tema. Para ello puede recurrir a la bibliografía que, nos ha servido de base para la elaboración del mismo, además de la que Vd. pueda ir incorporando a su propia biblioteca. Pero su objetivo al leer estos libros no debe ser convertirse en un padre/madre perfecto/a, ya que eso es algo que no existe. Tampoco debe aspirar a conocer de antemano todas las respuestas sobre el tema de la educación infantil, lo que resultaría imposible. La lectura debe ayudarle a reflexionar y hablar entre ambos progenitores sobre la forma de enfocar ciertos temas clave, como por ejemplo: la comunicación, la autoestima, la disciplina, las actitudes y los valores, la responsabilidad, etc.

NO OLVIDE

- No intente ser un padre perfecto que produce un hijo perfecto, ya que la mayor parte de los errores que usted cometa durante la educación de su hijo quedarán compensados por las cosas buenas que haga.
- No busque continua y angustiosamente claves o líneas directrices que le guíen en la educación de su hijo. Intente por usted mismo averiguar qué es lo mejor para su hijo o para cada uno de ellos.
- No existe una única forma correcta de ser un buen padre, al igual que ningún experto le podrá decir exactamente todo y en cada momento lo que tiene que hacer. Es importante que usted como padre tenga confianza en sí mismo, se forme y adquiera la mayor cantidad posible de conocimientos sobre su función.
- Pero sí intente mejorar y superarse en su trabajo como padre/madre.

2.3.3. Ser mejores padres

Hoy en día es muy difícil ser padre/madre, sobre todo un buen padre/madre. Con el aumento de los cambios sociales y avances tecnológicos que vivimos, las nuevas forma de vida, las aspiraciones personales que nos planteamos, así como las familias en las que el padre y la madre trabajan fuera de casa, el tiempo que queda para los hijos es muy

escaso. Sin embargo, independientemente del ritmo de trabajo o de la situación vital de cada miembro de la familia, es posible ser mejor padre de lo que se es. Siempre hay tiempo para mejorar.

Se puede ser mejor padre, aunque no sea sencillo conseguirlo, siguiendo unos pocos principios que hay que poner en práctica a diario. Se los proponemos a continuación:



Principios a tener en cuenta:

- **Principio 1:** No se empeñe en luchas de poder, en enfrentamientos de los que es probable que nadie salga victorioso.
- **Principio 2:** Diga cosas agradables a sus hijos de vez en cuando, sobre todo si no se lo esperan.
- **Principio 3:** Es importante ser raro. Acepte usted ser raro. No deje que los hijos piensen que son más raros que sus padres.
- **Principio 4:** No haga cosas por sus hijos que ellos sean capaces de hacer por sí mismos, a menos que esté seguro de que le devolverán el favor.
- **Principio 5:** Hay que tener una autoestima alta. Si los padres no la tienen, sus hijos tampoco.
- **Principio 6:** Aprenda a pedir disculpas cuando no cumpla sus propias cotas de exigencia al tratar a sus hijos.

A continuación vamos a desarrollar cada uno de estos 6 principios:

Principio 1: Luchas de poder

Las luchas de poder y los enfrentamientos, tanto

entre los padres como con los hijos, se producen cuando alguien cree que ha perdido autoridad y quiere recuperar la sensación de control, o por una mala interpretación del sentido de la autoridad.

Las luchas de poder se identifican generalmente por las siguientes **características**:

- Como nadie gana una lucha de poder, el objetivo es no perderla, lo cual hace que las partes sigan enfrentadas indefinidamente.
- En una lucha de poder, ambas partes tienen la vaga sensación de estar realizando un esfuerzo inútil, pero se niegan a abandonar. Desarrollan sentimientos muy negativos el uno hacia el otro.
- Los padres que están inmersos en una lucha con sus hijos observan en ellos una característica que no les gusta de sí mismos y desean cambiarla.
- Las luchas de poder y los enfrentamientos pueden generar resentimiento y rebeldía.

Muchas luchas de poder surgen de la necesidad de los padres de controlar aspectos que son en realidad atribución de sus hijos. En efecto, pueden privar al niño de toda responsabilidad y autonomía. Para ser mejor padre, hay que aprender a controlar la necesidad de controlar. A los niños hay que dejarles hacer muchas cosas que les impedimos erróneamente, así como hay que aumentar nuestro campo de aceptación (este aspecto se aborda más exhaustivamente en el tema de la Escucha Activa).

Cómo resolver las luchas de poder.

Sugerencias

- Haga preguntas en lugar de dar órdenes.
- Proporcione a su hijo más de una opción a elegir.
- La persona a quien usted tiene que controlar es a sí mismo, no a su hijo.
- Cuando todo lo demás falla, ¡a reírse!

Haga preguntas en lugar de dar órdenes.

Los padres que hacen preguntas en lugar de dar órdenes durante una lucha de poder manifiestan un buen control emocional, y los niños reaccionarán a este tipo de actitud. Cuando se cambian las reglas, se crea una situación con nuevas posibilidades. Crear nuevas posibilidades es la mejor manera de resolver las luchas de poder.

Algunas preguntas válidas como comienzo

- "¿Prefieres pelearte conmigo o hacer lo que te he pedido?"

- "¿Qué esperas conseguir peleándote conmigo?"
- "¿Qué debo hacer yo si no haces lo que te he pedido?"
- "¿Puedes ayudar a poner la mesa?"
- "¿Vas a hacerlo antes o después de que discutamos por ello?"
- "¿Dónde te gustar discutir esto, aquí o en la cocina?"
- "Si no haces esto por mí, ¿Qué te gustaría que yo no hiciera por ti?"

Proporcione a su hijo más de una opción a elegir.

Los niños no se oponen generalmente a lo que les piden los padres que hagan (a no ser que sea un disparate), sino al cómo se le pide, dónde o cuándo. Cuando no pueden influir en estos factores, desobedecen.



Para ser mejor padre hay que dar opciones a los hijos. Aquí presentamos algunas sugerencias:

- "¿Quieres hacerlo ahora o más tarde?"
- "¿Cómo piensas hacerlo?"
- "Si ahora no, ¿cuándo?"
- "No me importa el tiempo que tardes. ¿Cuándo vas a hacerlo?"
- "¿Quieres utilizar la aspiradora o la escoba para limpiar la habitación?"
- "¿Vas a poner la mesa después de la escuela o antes de cenar?"
- "¿Vas a hacerlo ahora que te lo pido amablemente o tengo que empezar a gritar?"

Empiece por controlarse usted para poder controlar a su hijo.

Un error que cometen muchos padres es creer que tienen que controlar, por encima de todo, a sus hijos. Sin embargo, antes de llevar a cabo este objetivo es importante saber controlarse uno mismo. Los padres que no saben controlarse a sí mismos no pueden controlar a sus hijos.



Cuando alguien pierde el control las emociones salen a la superficie, y a veces de forma explosiva. La persona se puede volver, agresiva, hostil, triste, etc. Los adultos se comportan como si fueran dueños de la situación cuando en realidad no lo son. Por eso pueden pegar a sus hijos u ofender su integridad de cualquier otra manera. Actúan como si mantuviesen el control cuando en realidad ya no saben qué están haciendo.

Perder el control significa que ya no se ofrecen opciones. Las que se intentaron no funcionaron. Se tiene el control cuando se tienen diversas opciones para solucionar una situación, porque se puede elegir la más adecuada (o más deseable) alternativa.

Los buenos padres procuran pensar en las consecuencias de sus actos antes de llevarlos a cabo. Son conscientes de las diversas opciones que pueden existir en cada situación.

Cuando todo lo demás falla, ¡sonríe!

Los buenos padres tienen un gran sentido del humor. Hay que plantarle cara a la adversidad riéndose, aunque en ese momento no apetezca. No hay que tomarse la lucha de poder demasiado en serio, ya que entonces será más difícil resolverla.



Reírse es sano, pero cuidado no debemos reírnos de los niños. De lo que debemos reírnos es de la situación, junto no los niños, cuando ocurre algo serio. A los niños no les gusta que sus padres se rían de ellos, pero tampoco es bueno que sus padres carezcan del sentido del humor y no puedan controlarse. No es un pecado capital reírse en mitad de una lucha de poder y darla así por zanjada. Reírse en estas circunstancias da a entender a los niños que todavía se está al mando, que se puede iniciar la lucha y vencer la batalla. Los niños quieren saber que realmente el padre puede ganar la batalla. Si no nos reímos, no podrán estar seguros. **Pero recuerde, no nos reímos del niño/a sino de la situación.**

Los padres que han aprendido a solucionar las luchas de poder tienen posibilidades de convertirse en unos buenos padres. Enfrentarse a una lucha de poder de manera inteligente es el primer paso para convertirse en mejor padre/madre.

Principio 2: Cómo alabar y criticar a los niños

Lo que se dice importa menos que el estado emocional de la persona que está siendo criticada o alabada. Unas veces la crítica parecerá una puñalada en el corazón; otras no tendrá ningún impacto. Lo mismo ocurre con las alabanzas. Un día pueden sernos imprescindibles y al otro saber que no son merecidas y pasarlas por alto.

La alabanza es un juicio positivo, la crítica es un juicio negativo. "No juzgues y no serás juzgado". Juzgar a los demás es un arma de doble filo porque puede volverse contra nosotros. La crítica descalificatoria puede ir minando, día a día, la autoestima de tu hijo/a por cuanto puede ir construyéndose un concepto de sí mismo negativo.

A veces es difícil saber cómo reaccionan los niños ante las críticas y las alabanzas, por lo que hay que tener cuidado de utilizar las primeras, para que tengan más significado cuando realmente sea necesario administrarlas. La crítica es, a veces, necesario utilizarla, lo importante es porque y cuándo emplearla y cómo darla (crítica constructiva). No es lo mismo un reproche u observación de un comportamiento o conducta no aceptable, que la rabia y el descontrol que emana de esa conducta. Una vez realizada la crítica hay que volver a la normalidad y no acumular resentimiento.

Críticas

Es difícil para unos padres no ser a veces críticos, de modo que sería interesante practicar también lo contrario: alabar al niño. Si se dicen las cosas agradablemente, de forma considerada, en el momento adecuado, y por motivos justificados, los niños perdonarán al padre aunque éste les juzgue demasiado a menudo. La alternativa a ser un crítico impenitente es decir cosas agradables de vez en cuando, sobre todo cuando los niños no se lo esperan. La clave es no tener una tendencia de funcionar casi siempre en términos negativos, "persiguiendo" al hijo/a y recordándole sólo lo que hace mal o deja de hacer.

Alabanzas

Las alabanzas facilitan el desarrollo de una buena autoestima o proporcionan experiencias que dejan huella de un efecto positivo en la autoestima de un niño. Son unas excelentes movilizadoras de comportamientos adecuados, por lo que bien utilizadas es un potente recurso educativo. A los niños les gusta recibir elogios, pero también que se les diga la verdad.

Son más efectivas si van dirigidas al niño que se siente bien y no cuando se siente mal. Las alabanzas son más efectivas cuando van dirigidas a algo de lo que el niño se siente orgulloso que cuando con ellas se pretende alterar el criterio del niño sobre lo que ha realizado y él no se siente orgulloso de ello, pero también aquí hay que utilizarlas aunque el niño no las recoja del todo. Poco a poco pueden hacer efecto.

Cuando a un niño le gusta lo que ha hecho, y el padre alaba su trabajo, demuestra sensibilidad hacia los sentimientos de su hijo. Esto



aumenta la credibilidad del padre, aunque luego haga juicios negativos. Los buenos padres gozan de mucha credibilidad, no abusan de las alabanzas o de las críticas y han aprendido a coincidir con los sentimientos de sus hijos. Lo importante es mantener un equilibrio entre alabar y reprochar, tratando siempre de que la balanza se incline, sin miedo, hacia las alabanzas. Algunos padres se confunden pensando que con una actitud hacia sus hijos de exigirles, criticarles, reprocharles y "avisarles constantemente de lo que hacen mal" van a conseguir buenos resultados en el aprendizaje y desarrollo de sus hijos. Y a veces no es así, sino todo lo contrario, consiguen que sus hijos desarrollen más el resentimiento y la rebeldía.

Alabanzas y actitud positiva

Decir algo agradable no es necesariamente una alabanza, pero muestra una actitud positiva. Es importante a la hora de ser buen padre comunicar una visión positiva de la vida a los hijos. Decir cosas agradables tiene muchas ventajas, por ello le pedimos que tenga en cuenta lo que aparece a continuación.

Sugerencias

- Se puede decir algo agradable sobre una característica personal favorable del niño para demostrarle que uno no siempre tiene que hacer algo para merecer elogios.
- Se puede decir algo agradable sobre algo que haya hecho el niño, mostrándole que una buena actitud es una fuente de sensaciones gratas.
- Se puede decir algo agradable de uno mismo para mostrar que la autoestima positiva es buena. Se le está diciendo con ello al niño que es posible sentirse bien con uno mismo sin buscar continuamente la aprobación de los demás.

- Se puede decir algo agradable sobre otras personas para mostrar que está bien tener buenos pensamientos hacia los demás aunque no estén presentes.
- Se puede decir algo agradable sobre cualquier cosa para mostrar que uno se siente bien al pensar bien de algo o de alguien.
- Se puede decir algo agradable sobre un árbol o una puesta de sol, para mostrar que es bueno obtener satisfacción de las experiencias cotidianas.
- Se puede decir algo agradable sobre algo o alguien que también posea características que no nos gustan, para mostrar que la vida no es sólo blanco o negro, y que bueno y malo a menudo van unidos.

Pero lo más importante no es decir las, sino *sentirlas*. No se trata de decir cosas agradables porque hay que hacerlo, sino que uno siente las cosas agradables y las dice. Las alabanzas sentidas suenan más verdaderas. Es una actitud frente a la vida.

Enfatizar las virtudes

Muchas personas no tienen una autoestima alta porque no son capaces de identificar y aceptar sus puntos fuertes. La mayoría de nosotros tendemos a identificar nuestros defectos, pero no las cualidades. Esto también se refleja en los hijos.

Una de las cosas más importantes y valiosas que se puede hacer por un niño es subrayar sus virtudes por encima de sus defectos.

Decir algo al niño sobre sus virtudes es de las cosas más agradables que se pueden decir, sobre todo si no se lo espera.

Aquí disponéis de una lista de virtudes que hay que buscar en los niños. Cuando las encuentren, háganselo saber en el momento más inesperado.



Virtudes

Valiente	Sincero	Ingenioso
Bondadoso	Generoso	Audaz
Independiente	Obediente	Simpático
Divertido	Formal	Comprensivo
Cumplidor	Intrépido	Alegre
Educado	Voluntarioso	Cariñoso
Respetuoso	Inteligente	Solidario
Altruista	Amable	Creativo

Háblenles a sus hijos de sus años anteriores, de etapas anteriores a la que están ahora. Cuéntenles cosas agradables y virtuosas que hicieron y comprobarán qué experiencia tan interesante y gratificante para ambos.

Los mejores padres son los que tratan de ver la virtud en un acto de su hijo que también podría exigir un castigo. Tener que castigar al niño por romper una norma o molestar a los demás no es razón para olvidar la virtud que puede estar en el origen de su comportamiento.

Principio 3: La importancia de ser diferente o "raro"

Una razón por la que adultos y niños tienen la impresión de que no les comprenden es porque tienen muchas ideas y sensaciones que no comparten los demás. A veces intentamos actuar "normalmente" para que los demás no averigüen que somos diferentes o raros. Tendemos a inhibirnos, a frenar nuestra manera de ser por miedo a lo que los demás puedan pensar.

Algunos niños nacen raros, y otros se convierten en raros debido a su educación. Les ocurren cosas tan extrañas e impredecibles que si

sus padres también son un poco raros, podrán soportar mejor su propia rareza.

Con "raro" nos referimos a un padre/madre que es natural, auténtico, espontáneo, sincero, abierto. Un padre/madre que de repente hace lo contrario de lo que espera su hijo, aquel que sorprende a su hijo con un comportamiento que éste no había visto antes o que no esperaba ver en su padre. Un padre raro es aquel que no teme parecer tonto a los ojos de su hijo ni ponerse a su propio nivel y "actuar como un crío". Es decir, entendemos por raro a la persona desde su ser único, individual, diferente e

irrepetible y, por consiguiente, distinto a nosotros.

Ser raro es otra forma de reforzar los lazos entre padres e hijos. Los buenos padres establecen vínculos muy fuertes con sus hijos, aunque para ello tengan que renunciar al control absoluto.

Los padres raros tienen un alto grado de auto-aceptación y autoestima que suelen transmitir a sus hijos. Es más probable que los padres raros acepten a sus hijos como son, sobre todo cuando demuestran características diferentes en campos en los que el niño tiene un interés o pasión especiales.

Cómo ser un padre/madre raro

Sugerencias

- Hay que encontrar tiempo para expresar pasión por algún interés en particular. En caso de que no se tenga ninguno, hay que buscarlo.
- El comportamiento de los padres no debe guiar el futuro del niño tanto como la vida interior, las intenciones, deseos y sentimientos de los padres.
- Hay que decir o hacer de vez en cuando cosas que el niño no espera. Hay que permitirse ser "un poco niño". A veces hay que permitirse "romper un poco la etiqueta".
- Hay que pasar mucho tiempo con los hijos a solas, así es más fácil ser uno mismo sin tener que adoptar un comportamiento concreto como cuando se está en grupo.
- Hay que hablar con los hijos de cosas que interesan al padre, aunque aquellos parezcan no entender de qué se está hablando. Hay que mostrarles los sentimientos que se tiene sobre los propios intereses.
- Hay que defender sus ideas con fuerza, pero no exija que los niños tengan las mismas opiniones. No les castigue por tener ideas distintas de las suyas, sólo son ideas: sus ideas.
- No hay que ridiculizar algo que su hijo se toma muy en serio.
- Hay que tener alguna actividad creativa, como el arte, la música, la escritura, etc.; o hobbies que su hijo le vea desempeñar.
- Hay que dejar que sus hijos vean sus sentimientos. El enfado, el disgusto y la confusión son emociones a las que su hijo debe aprender a enfrentarse.
- Hay que entender que el proceso de crecimiento es irregular, incoherente y episódico. Ninguno de sus hijos tendrá un proceso de desarrollo perfecto, ni nadie. No se preocupe. Cuando el padre/madre se gusta a sí mismo, los niños también acabarán gustándose antes o después.

Principio 4: Enseñar a los niños a hacer las cosas por sí mismos

Cuando los padres creen que deben hacerlo todo por sus hijos tal vez los niños no aprendan a ser responsables por sí mismos. Los buenos padres son aquellos que hacen menos cosas por sus hijos, dejándoles asumir responsabilidades a ellos. Los niños, por ejemplo, tienen que aprender a ser responsables y cons-

tantes desde pequeños, poco a poco. Es una tarea de los padres del día a día que tienen que iniciarse desde bien temprano: hay que enseñar a los niños a desarrollar sus capacidades y sus habilidades sociales.

Es difícil saber lo competente que es un niño. A veces nos movemos en contradicciones y los tratamos como si fueran incapaces y otras esperamos que entiendan cosas que apenas entendemos nosotros.

Es difícil determinar el nivel de habilidad de un niño en cualquier etapa de su desarrollo a causa de su comportamiento discontinuo y a veces incomprensible. Además, éste viene influido por las actitudes paternas, que oscurecen la capacidad real del niño.

El resultado es que los niños a los que se les hace sentirse incompetentes creen que sus padres dudan de sus aptitudes, lo cual les lleva a ellos mismos a dudar de su propia capacidad, lo que puede afectar a su autoestima.

Es importante la actitud que los padres tengan respecto a sus hijos, puesto que puede deter-



minar la relación que tenga con el hijo e influir en su desarrollo como persona.

Los padres que creen que sus hijos son incompetentes

- No piden a sus hijos que hagan cosas que les facilite desarrollar y ampliar sus posibilidades.
- Cuando los niños intentan cosas nuevas y fallan, no se les concede tiempo para corregirlas o solucionarlas sin ayuda.
- Los padres se adelantan y ofrecen su ayuda antes de que la pidan sus hijos.
- Los padres no se toman la molestia de enseñar a sus hijos nuevos y más complejos conocimientos. Presuponen que será inútil intentar enseñarles.
- Los padres se vuelven excesivamente protectores cuando advierten pruebas de incompetencia (niños que actúan según sus expectativas) y desarrollan una visión pesimista del futuro de sus hijos, creyendo que nunca serán capaces de arreglárselas por sí mismos.
- Esta actitud puede generar en los hijos inseguridad, falta de confianza en sí mismo y baja autoestima.

Los padres que creen que sus hijos son competentes

- No observan a sus hijos esperando que les salga algo mal.
- Cuando cometen errores o fracasan, se interesan más por lo que han podido aprender que por corregirlos.
- Pueden ver cómo se esfuerzan sus hijos sin sentir la necesidad continua de intervenir.
- No temen al proceso de aprendizaje de su hijo, así que no comunican ansiedad.
- Piden a sus hijos que hagan cosas difíciles pero posibles en su fase actual de desarrollo físico y personal.
- Esta actitud tiende a generar autoconfianza, seguridad y autoestima.

Presuponer que los hijos son capaces no significa que deban conseguir todo lo que se proponen. Esto es imposible, pero es muy importante aprender de los errores. Conviene recordar que también aprendemos por ensayo y error. Los padres que crean que sus hijos

pueden aprender de sus propios errores acabarán convenciéndoles, antes o después, lo cual les será muy útil en su vida de adultos.

Hacer por los niños cosas que ellos son capaces de hacer por sí mismos sin obtener nada a cambio conduce a la culpa y al resentimiento



en una relación. Pedir algo a cambio no significa que se sea un padre egoísta. Al contrario, se está mostrando al niño que así funciona el mundo real.

Ser padre/madre es un papel temporal que se desempeña durante un período determinado de la vida. Debemos asegurarnos de que no se convierta en una tarea permanente y tan ardua que nos haga olvidar, y nos impida hacer, el resto de cosas que conforman nuestra existencia y nuestros deseos y necesidades.

Principio 5: La autoestima de los padres es muy importante

Si los padres no tienen una autoestima alta, su hijo tampoco la tendrá. Pero... ¿Qué es la autoestima? "La autoestima es la experiencia de moverse por la vida con un sentimiento de auto aceptación, confianza y seguridad en sí mismo, bienestar y satisfacción".

La autoestima es una experiencia de bienestar y satisfacción, un estado interior de sentimientos positivos y el estado emocional del cual emerge la seguridad en sí mismo. La mejor manera de aumentar la autoestima es buscar más experiencias que produzcan bienestar y satisfacción. Para los padres significa aumentar la satisfacción que se obtiene de la labor de padres y de la vida de familia en general.

Cómo detectar una baja autoestima.

Podrá saber si tiene una baja autoestima como padre/madre si en general experimenta algunos de los casos de la siguiente lista demasiado a menudo:

- Se deprime fácilmente cuando está en casa, incluso cuando los demás parecen sentirse bien.
- Evita hacer cosas con toda la familia por las molestias que conlleva.
- Usted y su esposo/a no están de acuerdo en temas que conciernen a los niños, así que evita discutirlos incluso aunque necesite hablar de ellos con alguien.
- Está involucrado/a en más luchas de poder de las que desearía.
- Tiene la impresión de que sus hijos manejan su vida y fantasea con escaparse de su familia o algo peor.
- A menudo no sabe cómo manejar a los niños. Cuando intenta solucionar problemas complejos, se siente incompetente. No quiere que nadie adivine que no sabe lo que está haciendo.
- Tiene la impresión de que todos los demás (profesores, médicos, padres, etc.) saben más sobre cómo educar a los niños que usted mismo.
- Siempre siente la necesidad de controlar a sus hijos por miedo a que se le vayan de las manos.
- Se deprime o enfada cuando los niños le dicen algo ofensivo, en lugar de mantener la compostura.
- Desearía un día libre pero parece incapaz de conseguirlo. Nunca es el momento adecuado.
- Nadie en la familia parece hacer bien las cosas y usted se ve obligado a hacer cosas que desearía que hicieran otros.
- La lista de responsabilidades como padre/madre se le hace cada vez más larga, pero usted carece de motivación para cumplir con su deber. Tiene la impresión de que le están exprimiendo.

Sugerencias para aumentar la autoestima como padre/madre.

- Pase tiempo a solas con cada uno de sus hijos siempre que pueda, además de experiencias con todos los miembros de la

familia juntos. Aumentará su satisfacción en la vida familiar.

- Pase tiempo todas las semanas a solas con su esposo/a, sin niños ni otras distracciones. Es imprescindible disponer y salvaguardar este tiempo sagrado para Vdes.
- Permita que la casa esté un poco desordenada durante el día, mientras todos estén cumpliendo con sus obligaciones, pero exija que luego participen de la limpieza por las tardes/noches. Al fin y al cabo, la casa es de todos.
- Aprenda a planificar para no desaprovechar las oportunidades satisfactorias por la aparición de acontecimientos imprevistos. Una buena planificación es imprescindible en las familias con poco tiempo libre.
- Establezca tradiciones familiares cada semana, mes o año. Esto es especialmente importante si los parientes viven a cierta distancia o si los hijos viven fuera de casa.
- Si le gusta la música, tenga un casete portátil con auriculares para poder escuchar "su" música sin molestar a nadie.
- Si no tiene amigos, hágalos. A largo plazo, no se puede depender de la familia para satisfacer todas las necesidades sociales.
- Divida sus metas en etapas, para que avance todos los días en la dirección adecuada.
- Si prefiere no enfrentarse a miembros de la familia verbalmente, sobre algo que le molesta, déjeles notas. Las notas se convertirán en una fuente interesante de discusión.
- Desarrolle su propia lista de cosas que puede hacer para aumentar su autoestima.
- Aprenda a decir "no". Muchos padres no saben, sobre todo si los niños están exigiendo continuamente. Pero no siempre se les puede dar lo que quieren.

La autoestima está fuertemente potenciada por los sentimientos de satisfacción que uno experimenta dentro de la familia.

Principio 6: Aprenda a pedir disculpas

Los padres deben saber admitir los errores y las ofensas que puedan infligir a sus hijos, ya que estos saben perfectamente cuándo sus padres tienen razón y cuándo se han equivocado. Si los padres no lo reconocen, empezarán a dudar de sus propias percepciones y a actuar sin confianza en sí mismos, lo que puede acarrearles bastantes problemas después.

Negarse a pedir disculpas cuando uno se ha equivocado refleja una actitud paterna errónea e inmadura. No vale disculparse si se utiliza como un truco para suavizar las cosas. Debe ser un acto sincero y de reconocimiento que uno no es perfecto.

Disculparse puede enseñar a los hijos muchas lecciones importantes, al tiempo que ayuda a mantener con ellos una actitud abierta, sincera y realista.

Lo que su hijo puede aprender con su actitud de pedir disculpas.

- Aprenden que Vd. no tiene por qué tener siempre razón y que, aunque estén equivocados, siguen siendo buenos padres.
- Aprenden que hay que admitir un error antes de poder corregirlo, y que corregir errores es importante.
- Descubren que pedir disculpas es difícil, y que hay que ser fuerte para hacerlo.
- Ven una muestra de sinceridad, que tal vez no vean en otra parte.
- Aprenden que una buena familia repara los perjudiciales sentimientos que se producen entre sus miembros.
- Aprenden la virtud de perdonar a los demás cuando pierdan temporalmente el control.
- Aprenden que la disculpa es una forma de reconocer que otra persona es digna de respeto.
- Aprenden que no es necesario alimentar rencores porque uno se siente culpable por algo que ha hecho. Todo el mundo empieza a odiar a la persona hacia la que alberga un sentimiento de culpa.

Pedir disculpas a los niños cuando se les ha

ofendido o tratado mal es el mejor método para mostrarles que son dignos de respeto y es una forma directa y activa de enseñarles a comportarse.

Los *buenos* padres tratan a sus hijos con más respeto que los padres *normales*, y es probable que sus hijos consigan más preparación

para desenvolverse en este mundo tan complejo.

Piense en lo que hubiera sentido como hijo si sus padres hubiesen pedido disculpas por sus errores u ofensas, en especial por las que todavía no se les ha perdonado. No cometa el mismo error con sus hijos.

A modo de reflexión

El mundo necesita muchas cosas para convertirse en un lugar cada vez más seguro y respetuoso donde vivir y educar a los niños. Necesita paz en el planeta, una distribución más equitativa de la riqueza y de los recursos naturales, y más respeto y solidaridad hacia los demás. El mundo también necesita más padres que eduquen cada vez mejor a sus hijos, para que las siguientes generaciones estén mejor preparadas que la anterior y así poder convertir este mundo en un lugar cada vez más habitable.

2.3.4. El placer de ser padres

Cuando pensamos en la paternidad lo hacemos sobre todo en términos de obligaciones y problemas. Esto se debe a que la mayoría de los padres se creen en el deber de vigilar en todo momento a sus hijos, su alimentación, su ropa, sus juguetes, sus tareas, sus modales, etc. O de apartarlos de los peligros del fuego, de un atropello, de un envenenamiento, de caer por la escalera o desde una ventana.

No existe ningún remedio mágico para que los padres superen su preocupación constante por la conducta y la seguridad de sus hijos, ya que en eso consiste actuar como padres. Aunque no debemos olvidar que el grado de preocupación varía en cada familia.

Antes de sugerir algunos consejos prácticos, debemos tener en cuenta lo siguiente:



- El principal factor para que el carácter del niño se desarrolle bien es su deseo profundo de crecer para ser como sus padres, a los que admira y quiere. Cuanto más se le reprenda, menor será su deseo de imitar. Pero esto no quiere decir que se le permita portarse mal. Para conseguir que un niño se comporte adecuadamente muchas veces basta con evitar la observación constante de lo que hace, los consejos, las directrices, las prohibiciones y las riñas automáticas, con frecuencia innecesarias.
- El bebé o el niño pequeño sabe instintivamente que debe gozar de una cierta libertad para tomar sus pequeñas decisiones (jugar con un juguete como le apetezca, rechazar un alimento, etc.). Siente que no debe consentir que sus padres le controlen demasiado, ni física ni psicológicamente, y muchas veces reacciona de la única manera posible que le queda: rebelándose y/o protestando a su manera.



El ser padres es una experiencia única que puede generar, además de una enorme felicidad, cierta preocupación e incluso miedo por si no se sabe abordar adecuadamente. La excesiva preocupación de los padres aparece claramente si comparamos el modo de criar el primer y segundo hijo durante sus primeros años de vida. Con el primer hijo suele sentirse abrumado por la atención que despierta. Con

el segundo hijo los padres han aprendido que un niño es resistente y "duradero", a pesar de su pequeñez. Descubren que cada niño tiene sus peculiaridades, su manera de ser, y, lo más importante, han aprendido de su primer hijo que son competentes como padres y que, normalmente, hacen lo que conviene hacer. Esto les hace confiar en sí mismos y actuar de forma más relajada con el segundo hijo.

Sugerencias

- Reviva junto con su hijo las dichas de su propia niñez a través de compartir cada nueva experiencia para él.
- Visite con su hijo parques, zoológicos y museos, vayan al circo, organice excursiones al campo, ríos y playas.
- Léale a su hijo cuentos en voz alta.
- Trabaje con su hijo en alguna afición: carpintería, costura, construcción de maquetas, pesca, pintura, dibujo, cocina, etc.
- Trabaje junto con su hijo en las tareas de la casa.
- Converse con su hijo, escúchele con atención. Descubrirá lo mágico de su mundo.

Guías prácticas:

Recuerde junto con su hijo las dichas de su propia niñez a través de cada nueva experiencia con él.

Hay tantas cosas que un niño tiene que ir descubriendo que no todas se las podemos compartir. Muchas las experimenta por sí y el mismo. Viéndole podemos recordar nuestra propia infancia. Cuando acaricie usted a un perro delante de su hijo de 18 meses, le verá primero echarse con precaución hacia atrás, alargar fascinado la mano para tocarle, sonreír respondiendo a la actitud amistosa del animal y sentirse orgulloso de su valentía. Comparta con su hijo/a experiencias como éstas, que él/ella tenga la oportunidad de sentirle cerca, de sentir su apoyo y protección. Es muy importante para él.

Visite con su hijo parques, zoológicos y museos, vayan al circo, organice excursiones al campo, ríos y playas.

No es necesario planear excursiones complicadas para que el niño quede encantado y para que los padres disfruten de sus reacciones. A veces basta con hacerlo de forma natural y

espontánea y utilizar el entorno en el que vive. El observar a un gusano o a un insecto en el patio o en el parque puede proporcionar una gran diversión durante media hora.



Léale a su hijo cuentos en voz alta.

No olvide el sencillo placer, tanto para él como para usted, de leerle en voz alta. Los cuentos fascinan a los niños de todas las edades y de todos los caracteres. Las bibliotecas rebosan de libros infantiles. Todo lo que tiene que hacer es acostumbrarse a leer en voz alta. Pero no olvide que para pasarlo bien con su hijo



tiene que dejar de lado por el momento otras obligaciones y dedicarle toda su atención. Aparque de vez en cuando sus preocupaciones y dedíquese a su trabajo de padre. Permítale que le haga preguntas. Repítale una página si así lo desea o léale todo el libro por segunda vez. Ese es el camino para que saque del cuento lo que quiere y para que ambos se mantengan en armonía.

Trabaje con su hijo en alguna afición: carpintería, costura, construcción de maquetas, pesca, pintura, dibujo, cocina, etc.

Compartir una afición puede ser fuente de amistad muy satisfactoria. Es una manera más de ir construyendo el vínculo afectivo entre Ud. y su hijo. Pero no caiga en el error de fijarle metas muy altas, ejercer un control estricto o mostrarse excesivamente crítico. Comprenda que su hijo está aprendiendo y descubriéndose a sí mismo. Sea comprensivo y tolerante con su "torpeza" y dificultades y animele en lo que hace. Lo importante ahora es el hacer, no el resultado.

Trabaje junto a su hijo en las tareas de la casa.

De este modo, incluso las tareas más rutinarias pueden ser agradables para padres e hijos. Pero no olvide que los niños prestan atención



a las cosas únicamente durante un tiempo limitado, por lo que conviene repetir aquello que desea que aprenda. Hágale vivir con frecuencia experiencias que puedan enseñarle comportamientos que quiere que aprenda. Se podrá esperar más de ellos a medida que vayan haciéndose mayores.

Converse con su hijo, escúchele con atención. Descubrirá lo mágico de su mundo.

La conversación entre padres e hijos puede ser tan placentera como entre dos personas de la misma edad. El hecho de que no siempre resulte tan divertida está en que los padres se dedican con frecuencia a ordenar, dirigir y reprender, mientras que los hijos se dedican a pedir y a lamentarse.

El mejor modo de mantener una conversación agradable es ponerse en sintonía con el otro, escuchando atentamente y con simpatía, mirándole a los ojos y reflejando en la cara su humor, sea cual sea, placentero, indignado o admirativo. Luego, cuando le llegue el turno de hablar, haga referencia a sus observaciones, demostrando que reacciona a ellas en pensamiento y sentimiento y así, escuchando con empatía, se entreteje una conversación entre dos personas que sienten que se comprenden.

No olvide que uno de los aspectos más agradables de la niñez es la originalidad y sencillez de las cosas que dicen los niños, especialmente durante los años preescolares. Preste atención a esos tesoros de perspicacia y no reprenda a sus hijos por utilizar un lenguaje no convencional. Recuerde que está empezando a construir su lenguaje y la comprensión del mundo que le rodea.

- Un buen método para comunicarse con sus hijos, que usted puede poner en práctica, es ver con ellos algunos de los programas infantiles de la televisión. De esta forma:
 - En primer lugar: Se enterará de lo que ven sus hijos y podrá prohibirles los programas violentos o inadecuados para su edad.
 - En segundo lugar: Encontrarán más fácil entablar una conversación natural, sin críticas, sobre los programas y los temas que se tratan en ellos. Los niños aprovecharán

la ocasión para hacerles preguntas que no tienen lo bastante claras y ustedes como padres disfrutarán al poder aclarárselas.

2.4. QUÉ ES EJERCER DE PADRES

El trabajo de padres dijimos que es uno de los más complejos y difíciles de ejercer. Es una función de ambos progenitores: del padre y de la madre. Algunos padres, bien por falta de tiempo o por desconocimiento de cuales son sus roles como padre, se limita su ejercicio de padre a lo mínimo, cuando no consideran que cumpliendo con el deber del sustento económico de la familia han cumplido sus funciones. Y esto no es así. Las funciones de padre o madre van más allá de satisfacer las necesidades básicas del hijo, aún cuando sean muy importantes. Además, la incorporación de la mujer al mundo laboral ha cambiado esta situación.



Cuando su hijo se incorpora a la familia, algunos padres, como invitados de piedra de esta historia, esperan a que crezca el hijo para poder llevarlo al fútbol o a que crezca la hija con la que se puede presumir.

Claro que no siempre la culpa es del padre. A veces, es la propia madre que, en su afán de "madre", acapara al niño para sí como si tuviera que justificar de ese modo su existencia en este mundo: "Anda, dame al niño. ¡Mira cómo lo coges! Si es que no tienes ni idea, en cuanto lo coges se pone a llorar."

Pasan los meses y el hijo se convierte en un perfecto desconocido para el padre. El paso de los meses se ha llevado la primera sonrisa del

niño, los primeros balbuceos y canturreos, los primeros dientes, las primeras palabras, los primeros pasos... Y algunos padres, como siempre están tan ocupados y llegan tan tarde a casa, se lo han perdido. Algunos padres ignoran casi todo lo referente a su hijo.

El padre ignora que su hijo tiene que vacunarse a los tres meses, a los cinco, a los siete, a los quince, a los dieciocho, a los seis años y a los catorce. Lo mismo ignora la temperatura del agua para el baño y cómo darle el puré de verduras o cómo cambiarle el pañal o cómo acunarlo y cantarle para que se duerma. También ignora lo que hace su hijo/a en la guardería. Y en el colegio. Y por culpa de esa ignorancia se está perdiendo una de las cosas más apasionantes que hay: *ver crecer y desarrollarse una vida: la de su hijo.*

Mientras, la madre se enfrenta cada día a nuevos retos, nuevas dificultades. Porque el niño ya anda y arrasa con todo lo que encuentra a su alcance. Pero también le crece la inteligencia. Y la madre revive su infancia de nuevo. Y aprende a ver con ojos de niño. Y aprende a desarrollar la imaginación. Y cada día aumenta su capacidad de comprensión y entrega. Sin embargo, disminuye su salud y su interés o promoción profesional, incluso, a veces, su autoestima.

Muchos padres tienen su tiempo perfectamente programado. En cambio, las madres tienen que arreglárselas como puedan para recoger al niño de la guardería, para quedarse con él en casa si está enfermo, para ir a ver la función de Navidad y la de fin de curso. Tiene que llevarlo de cumpleaños, al dentista, al pediatra o a cualquier emergencia que surja.

Así que aunque las madres se empeñen en decirles a sus hijas que tienen los mismos derechos que los hombres y a sus hijos que tienen las mismas obligaciones que las mujeres, algunos niños saben que eso no es verdad porque ven a su padre en su "rol de padre" y a su madre en su "rol de madre".

Afortunadamente, esto está cambiando, en parte debido a la incorporación de la mujer al mundo laboral, en parte a que desde diversos frentes se le está concienciando al padre de lo importante y amplia que es su función, lo que hace que experimente y disfrute de la enriquecedora experiencia de ejercer de padre.

2.4.1. Roles tradicionales frente a roles actuales

Se entiende por "rol" el conjunto de ciertas características o papeles que representamos en función de la situación que vivimos: niño, adolescente, adulto, padre, estudiante, trabajador, etc.

Los roles familiares son el conjunto de actividades necesarias para cumplir las funciones de la familia, que realiza cada miembro de la misma. Es decir, el papel que se desempeña dentro del grupo familiar.

La mayoría de las tareas o funciones podrían ser llevadas a cabo por cualquiera de los miembros del grupo familiar, pero debido a influencias culturales, se espera que alguna de ellas la cumpla un miembro de la familia en particular. Así han surgido los roles tradicionales de esposo, esposa, padre, madre, hijo, hermano...

Además, algunas tareas se han asignado históricamente al sexo, sin que esta circunstancia haya sido siempre relevante (sí para amamantar, no para alimentar), pero así se han ido conformando los roles masculino y femenino.

Hoy en día los roles tienden a ser flexibles. Por ejemplo, ya no es sólo la madre la que se dedica al cuidado de los hijos pequeños, el padre también interviene; de este modo el niño recibe una estimulación más rica y variada y se favorece el desarrollo de la independencia y la exploración.

De este modo, la flexibilidad de roles supone consecuencias positivas y tiende a favorecer una interacción adecuada en las relaciones padres-hijos y de pareja. No obstante, aunque conviene que los roles sean flexibles, no lo son

siempre ya que hay algunos característicos de la idiosincrasia de cada género.

El estilo de relación de una pareja no sólo depende del afecto que se profesen y del tipo de comunicación sino también del reparto de roles.

En una sociedad que cada vez tiende más a la igualdad de sexos en lo que al reparto de trabajo o desempeño de funciones se refiere, la mujer ha ido asumiendo nuevos papeles (sostenimiento económico de la familia) pero parece que algunos le estuvieran reservados exclusivamente a ella cuando no tiene por qué ser así (ej.: crianza de los hijos o mantenimiento del hogar).

Aunque existe un reconocimiento de la igualdad legal del hombre y la mujer, no podemos decir lo mismo de la equiparación social. Por ejemplo; aunque la participación del varón en el hogar y la crianza de los hijos es cada vez mayor, a los varones se les suele asignar tareas domésticas:

- Esporádicas (reparaciones)
- Secundarias (cuidado de animales de compañía)
- Vinculadas al espacio público (compra, pasear al niño).

Mientras, se le siguen reservando a la mujer las tareas domésticas:

- Pesadas
- Vinculadas al espacio privado (la casa)

Cuando aparecen nuevas obligaciones (como la paternidad), la pareja debe acordar el reparto de funciones, y necesitará reorganizar su tiempo para seguir cumpliendo con las tareas que realizaba antes de que apareciera la nueva situación.

Nuestro entorno social está cambiando en relación a la paternidad y muchas parejas están ya adaptándose a él.

Así se insiste:

- Que muchas funciones sean compartidas por la pareja: "educar a los hijos es cosa del padre y de la madre".
- Que la pareja pueda intercambiar las tareas; la delicada situación laboral de hoy en día siempre permite decidir quien trabajará fuera de casa o si lo podrán hacer los dos.



RECUERDE

En el reparto de los roles padre/madre:

1. Hay que definir las tareas y funciones.
2. Hay que llegar a un acuerdo justo a la hora de distribuir las tareas.
3. Las tareas pueden ser asignadas a una persona o compartidas por la pareja (a veces conviene precisar cómo se compartirán o qué tiempo dedicará cada uno).
4. Los cambios en la situación familiar (paternidad, acceso de la mujer al trabajo, etc.) harán necesaria una redefinición de roles (distribuir las tareas).
5. Debemos ser conscientes de nuestro papel y desempeñarlo responsablemente.



Algunos roles paternos característicos

Rol de padre

Se entiende por "rol" de padre el conjunto de ciertas características propias o que suele desempeñar el padre. El papel que representa

o interpreta el padre y que de alguna manera lo determina.

De entre las muchas características que tradicionalmente definen el rol de padre podemos recordar las siguientes:

- *El padre coco*: "Ya te puedes preparar cuando venga tu padre, se te va a caer el pelo".
- *El Papá Noel*: Reparte regalos y golosinas para compensar su ausencia.
- *El padre "autoridad"*: Que da los permisos y el dinero: "Pregúntaselo a tu padre".
- *El perfecto desconocido*: "No le digas eso a papá".
- *El padre inalcanzable*: "No molestes a tu padre".
- *El hombre invisible*: O padre ausente, siempre está trabajando.
- *El padre oposición*: "No, no y no".
- *El padre "abuelo cebolleta"*: "Yo a tu edad..., en mi época...".
- *El dictador*: "Aquí el único que manda soy yo".
- *En el huésped de hotel*: Las faenas de casa no son cosas de los hombres, son cosas de mujeres.

En definitiva, un elemento extraño que no acaba de encajar en la familia. Es un padre que supuestamente trabaja por el bienestar de la misma. Sin embargo, ese mismo trabajo le

impide disfrutar de ella. Y cuando quiere hacerlo es ya tarde. Los hijos han crecido y no necesitan a un padre que, de pronto, descubre que su trabajo, amigos y aficiones que han

sido siempre algo muy importante para él, ahora se han convertido en algo secundario y que lo verdaderamente importante son sus hijos.

Entonces, los hijos tienen ya hecha su vida y difícilmente soportarán que su padre se les cuelgue del brazo para empezar a vivir a través de ellos.

Ese padre ausente se ha perdido algo esencial. Se ha perdido volver a vivir esa etapa llena de magia que es la infancia. Se ha perdido convertirse en héroe de sus hijos pequeños y en amigo y confidente cuando crecen. Ha renunciado a la ternura, a la incapacidad para disfrutar de las cosas cotidianas, a un desarrollo integral, al compartir con sus hijos los pequeños (y los grandes) momentos de su vida.



Afortunadamente, las cosas están cambiando mucho en este terreno. Hoy es menos frecuente encontrar estos tipos de padres entre los padres actuales. Esto se debe a dos razones:

- Por un lado, la sociedad necesita que la mujer se incorpore al trabajo, hecho que se está produciendo cada vez con más frecuencia.
- Y por otro, son cada vez más los padres que asumen el papel de padre no como una horrible carga, sino como un goce y con satisfacción. Estos padres disfrutan viendo crecer a sus hijos, tomando parte activa en su crianza y educación y colaborando en los trabajos de la casa.

A pesar de ello, el peso de la casa y la educación de los hijos siguen recayendo sobre la

mujer. La mayoría de los padres piensan que es terreno de ella. Y además, todavía les cuesta reconocer su participación públicamente: como si se avergonzaran de hacer algo "contra natura" y es que el peso de la educación recibida es todavía muy grande en ese sentido. A ellos no les han educado para las labores del hogar, ni para ciertas tareas a realizar con los niños.

No se debe olvidar que la verdadera oportunidad de igualdades significa no dejarse llevar por los prejuicios relacionados con el sexo. De este modo la educación de los hijos y las tareas del hogar han de ser una labor compartida por ambos cónyuges. Si usted como padre da ejemplo de ello, sus hijos crecerán en una mayor igualdad.

Hay que reconocer que muchos padres ya están asumiendo su rol de una manera responsable, comprometida y compartida con respecto a la madre, lo que representa un beneficio tanto para él mismo como para la madre y el hijo.

Sugerencias

- Supere la idea tradicional sobre el rol masculino que ha aprendido de su padre.
- Anime a su esposo a colaborar de forma completa.

Si usted como padre supera la idea tradicional sobre el rol masculino que ha aprendido de su padre, logrará estar más cerca de su hijo y compartirá con la madre la responsabilidad de su cuidado.

Para ello, aconsejamos a las madres que animen a su esposo a colaborar de forma completa y a que les dejen cometer errores y desarrollar su propio estilo y evitar luchas de poder. Ante todo no debe olvidar lo siguiente:

"Si quiere que él participe tiene que dejar que exprese sus propias opiniones e ideas. De hecho está invadiendo un terreno tradicionalmente suyo y ello supone una amenaza. Deberá hacer un esfuerzo conjunto para reconciliar ambos estilos de crianza y gestión doméstica."

(Wardle)

Rol de madre

Por "rol" de madre se entiende el conjunto de características típicas que ha desempeñado la madre.

Aunque tipificar no es bueno para vivir creemos importante ofrecer a las madres la ocasión de reconocer algunos perfiles. Por si todavía estamos a tiempo (y siempre lo estamos) de mejorar nuestro perfil personal a continuación veremos algunos tipos de madres:

Mostramos cuatro prototipos de caracteres (según Le Gall) que nos pueden servir de puntos de referencia para extraer los dos tipos de madres que presentamos después:



- *Las madres posesivas:* con las notas dominantes de autoritarismo, intransigencia, búsqueda de éxito, explotadoras de los demás en provecho propio, que imponen todo, desde los puntos de vista hasta los gustos...
- *Las madres tiránicas:* dominadoras como reacción de autodefensa o autoafirmación: lo que necesitan es un dominio total sobre el hijo, no tanto el éxito del hijo o que el éxito del hijo se deba a ellas.
- *Las madres quisquillosas:* desconfiadas, escrupulosas, inquisidoras, infatigables, incapaces de confianza abierta y franca, arruinadoras de todo diálogo por convertir todo intento de diálogo en un interrogatorio inacabable y valorativo, y casi siempre amenazador.
- *Las madres blandas:* súper protectoras, sin frontera entre los caprichos y el mimo, incapaces e incapacitadoras para el sufrimiento y el esfuerzo.

Estos tipos característicos no cubren todos los tipos de madres, pero nos servirán de punto de referencia para las dos que ahora presentamos, señalando lo más representativo de cada uno.

Dos tipos de Madres

1. Las Madres angustiadas

Son madres angustiadas, preocupadas, intranquilas, temerosas. Son personas agobiadas que presentan a sus hijos una imagen agitada, insegura, llena de inestabilidad. Que en vez de mecer la paz de sus sueños infantiles, tiemblan, pronostican siempre posibles desgracias y llenan el sendero de la vida de señales de peligro.

Madres preocupadas por la salud del hijo hasta el exceso. Cualquier síntoma es alarmante, cualquier medida de protección insuficiente. Auténticas madres-farmacia, satélites y tortura de los médicos más complacientes.

Madres angustiadas por los resultados escolares de los hijos: por sus fracasos reales o por su falta de brillantez.

2. Las Madres maduras

Por otra parte están las madres maduras. Son madres que han superado definitivamente su infancia. Con una vida rica en experiencias, y mostrando serenidad en las diversas circunstancias de la vida. Confían en que sus hijos también sabrán ir viviendo con serenidad, y comprenden que los errores también forman parte de la aventura del aprendizaje.

Aprendieron a tomar decisiones personales válidas, y por eso no van a decidir por sus hijos, sino que saben esperar, respetar y comprender las decisiones de los hijos, contando con los comportamientos inmaduros, las reacciones obcecadas y las explosiones apasionadas y equivocadas.

Madres que tienen cada día la preocupación de crear el clima feliz y en el que cada uno sea el mismo, preocupándose eso más que el que todo esté en orden y que todo el mundo sea razonable.

Madres que descubrieron lo que era querer y que han comprendido que sólo el amor merece la pena.

Madres que entregaron la vida, aplauden la libertad, acompañan en los éxitos y en los fra-

casos, que comprenden sin juzgar y quieren sin pedir nada a cambio.

Su personalidad realizada no necesita extraer de la vida de sus hijos compensaciones para sus propios vacíos. Son felices siendo madres de los hijos que tienen, no de los que soñaron haber tenido.

Madres que no necesitan ni documentos ni medallas de la madre. Porque los ojos, las manos, la vida y las palabras de sus hijos son su monumento. Y se consideran definitivamente compensadas cuando cualquiera de sus hijos nos dice al presentárnosla: "Esta es mi madre".

2.4.2. El dilema de toda futura madre: ¿trabajar o no?

Si usted va a ser madre dentro de poco y la decisión de trabajar no depende únicamente de criterios económico, ¿qué elementos deberá tener en cuenta a la hora de decidir trabajar o no?

Toda mujer que se plantea esta disyuntiva debería reflexionar con calma sobre los puntos siguientes:

- La situación económica de la familia.
- Sus propios deseos de trabajar.
- Lo que es mejor para el bebé.
- La facilidad para hallar un centro adecuado para el pequeño.
- El efecto que puede tener en su carrera y en su futuro dejar de trabajar unos años.

Además es aconsejable considerar las siguientes opciones si ambos progenitores trabajan:

- ¿Es posible que uno de los dos tenga un horario flexible o media jornada laboral?
- ¿Puede compartir el trabajo o pedir excedencia por maternidad?
- ¿Cree que estas medidas pueden representar algún problema o limitación para su futura vida laboral?
- ¿Puede seguir con el trabajo que realiza ahora y ser una buena madre?
- ¿Podrá sobrellevarlo y ser feliz quedándose todo el día en casa con el bebé?
- ¿Puede reducir su marido el trabajo y compartir el cuidado del niño?

- ¿Puede dejar de trabajar, y no afectarle en el futuro, y encargarse del bebé a tiempo pleno?

Si usted es madre o lo va a ser pronto deberá basar su decisión sobre el trabajo en sus circunstancias particulares. Usted debe organizar su dinámica familiar, su vida laboral, si la tiene o desea tenerla, y estructurar con su marido las necesidades de su hijo y de la familia.

2.5. LA IMPORTANCIA DE LA RELACIÓN PADRE/MADRE PARA LA EDUCACIÓN DEL NIÑO

El desarrollo emocional de los niños queda mucho mejor cubierto cuando tienen padre y madre. La mayoría de los niños pueden afrontar mucho mejor sus emociones si disponen de diferentes adultos con los que relacionarse e identificarse.

Las relaciones que mantengan entre sí de los padres también son importantes para los hijos porque le enseñan al niño que las personas tienen que aprender a compartir. Los niños tienen que aprender que no pueden poseer para él en exclusiva a la persona con la que se quieren relacionar, aunque sólo sea porque esa persona ya está unida a alguien más. Todo aquel que haya tenido hijos sabrá la rivalidad real que puede surgir entre éstos y uno de los miembros de la pareja, sobre todo cuando son bebés. Pero los padres necesitan trabajar juntos para mostrar con una sola voz que forman una pareja y que ese lazo tiene una gran importancia para ellos y para la estabilidad de



la familia. Los niños tienen que ver y sentir que el lazo afectivo y de buena relación que une a sus padres es una importante alianza que aparece en la relación familiar. Los padres deben comprender que gracias al mantenimiento de ese lazo el niño podrá sentirse feliz y llevar una vida hogareña estable.

Una relación triangular, además de ofrecer una mayor serie de posibilidades al niño, le ofrecerá una mejor oportunidad de aprender el valor de la diversidad. Si un niño tiene como progenitor a un solo miembro de la pareja, se verá limitado a lo que este pueda ofrecerle. La presencia de un segundo adulto, además de duplicar la oferta, hará que por medio del ejemplo y la negociación, el otro progenitor tenga la oportunidad de cambiar de posición, lo que, a su vez, enseñará mucho al niño.

También habrá momentos en que las capacidades y habilidades emocionales de uno de los miembros de la pareja serán más adecuadas que las del otro para algunos desarrollos del niño, y en otros casos, a la inversa. Así el niño tendrá lo mejor de cada progenitor (y el niño se enriquece con la aportación de los dos). Pero hay que tener cuidado, ya que esto también puede ser objeto de abuso cuando el pequeño descubre que si hace las cosas de una determinada forma, enfrentará a la madre con el padre y así manipulará la situación según le convenga. Más de una pareja de padres no se dan cuenta de que su hijo está desarrollando este sutil juego delante de ellos mismos y solo se dan cuenta cuando se lo dicen desde fuera. Todo lo que saben es que las cosas van mal entre los dos, como padres o como pareja y entre ellos y el niño.

En lo que hemos comentado, hemos supuesto que la relación entre los padres es dinámica, comprometida y responsable. Pero puede ocurrir lo contrario.

Tener hijos pequeños es, en la actualidad, un período de prueba para la mayoría de la gente, y la situación puede convertirse en algo muy difícil a menos que la pareja mantenga buenas relaciones.

Las fisuras o desencuentros surgidas entre los padres van acompañadas por noches de insomnio, rabietas del niño, desacuerdos a la hora de educarlo, intrusión de parientes cercanos, problemas de relación, dificultades en el

hogar, etc. Las grietas que se taparon con éxito antes de la llegada del niño pueden hacerse ahora mayores.

Lo que se quiere poner de manifiesto en este punto es la necesidad de que los dos padres estén de acuerdo, tengan puntos de vista comunes (aunque sea a través de negociaciones y pactos por la sana aceptación de las diferencias) y se comprometan a respetar y mantener los acuerdos educativos tomados respecto al hijo.

Si los padres mantienen una actitud educativa común (aun respetando sus diferencias) es más difícil que el niño aprenda hábitos inadecuados como: la manipulación y el chantaje emocional; así como será más fácil el desarrollo de aspectos de la personalidad como: la responsabilidad, la constancia, la tolerancia a la frustración, el esfuerzo, y los valores, etc.

Un solo miembro de la pareja como progenitor tiene mayores dificultades, pero no por ello han de ser insuperables. Un adulto solo, con un gran espíritu de sacrificio y muy consciente de la realidad, puede aportar todo



aquello que normalmente habrían aportado los dos; pero resulta una tarea más compleja, difícil y agotadora. Si este es su caso, trate de conseguir la ayuda de otros adultos, quizá de los abuelos, o incluso de otros parientes cercanos. Los amigos también pueden ser valiosísimos. Mientras el niño disponga de más de un adulto al que tomar como referencia y con el que relacionarse, las cosas pueden salir muy bien y resultar muy gratificante y enriquecedor, emocional y relacionalmente, para el niño/a.

Bibliografía

Cómo ser padres hoy. Dr. Benjamin Spock. Ed. Martínez Roca. 1990.

Crecer seguro. Cómo aprender desde los primeros años. Melitta Cutright. Ed. Medici. 1994.

Cómo ser mejores padres. Reynold Bean. Ed. Debate. 1993.

Enseñar a vivir. Dr. Andrew Stanway. Ed. Martínez Roca. 1989.

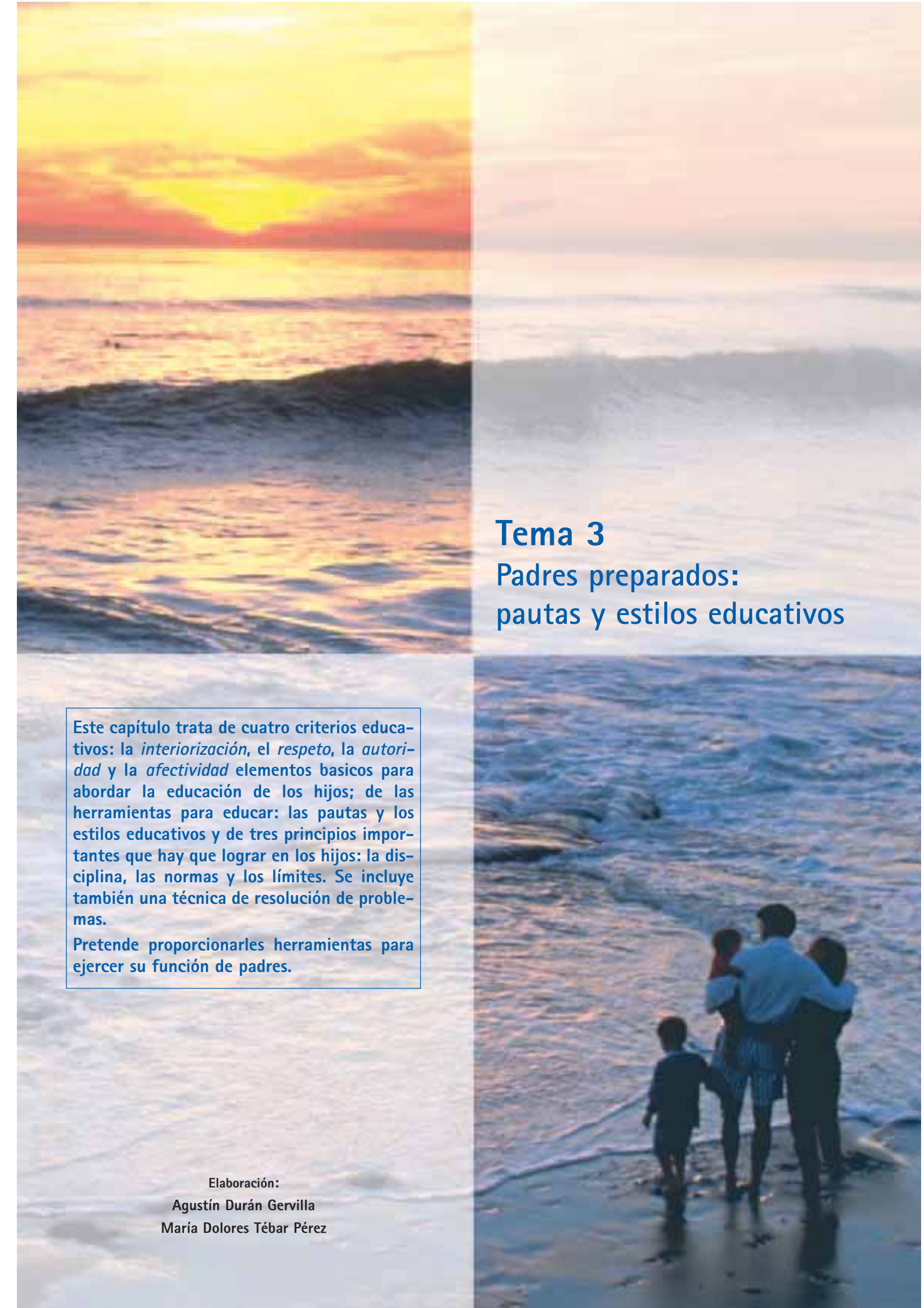
La Familia en la Sociedad del siglo XXI, Libro de ponencias. Ed. FAD. Madrid, 2003.

Niños felices. V. Brenstein, R. Vargas. Ed. RBA. 2001.

Revista Padres y Maestros (P. M.) n.º 192-193. Nov./dic. 1993.

La felicidad de nuestros hijos. W.W. Dyer. Ed. Grijalbo Mondadori. Barcelona, 2000.

Ser padre: aprende a ser un padre de siglo XXI. J.F. González. Ed. Edimat Libros. Madrid. 2003.



Tema 3

Padres preparados: pautas y estilos educativos

Este capítulo trata de cuatro criterios educativos: la *interiorización*, el *respeto*, la *autoridad* y la *afectividad* elementos básicos para abordar la educación de los hijos; de las herramientas para educar: las pautas y los estilos educativos y de tres principios importantes que hay que lograr en los hijos: la disciplina, las normas y los límites. Se incluye también una técnica de resolución de problemas.

Pretende proporcionarles herramientas para ejercer su función de padres.

Elaboración:
Agustín Durán Gervilla
María Dolores Tébar Pérez

3.1. CRITERIOS EDUCATIVOS

Los **criterios** son la base en la que se sustentan los padres para abordar el trabajo educativo, al tiempo que les da significado a la formación de las pautas y estilos educativos. Contemplamos los siguientes:

3.1.1. Interiorización

La interiorización es un proceso fundamental en la socialización y en el aprendizaje. Consiste en que el sujeto perciba, comprenda, asimile y acepte, "haciendo suyo", el mensaje que se le transmite. De esta forma lo incorpora a su mundo de conocimientos, ampliando con ello la percepción de la realidad. La interiorización es lo opuesto a la imposición.

Los padres no pueden estar siempre presentes para decir a sus hijos lo que está bien y lo que está mal, para recordarles cuáles son las reglas de comportamiento y asegurar su cumplimiento. De modo que las "guías" del buen juicio y las reglas que tienen verdadera importancia deben llegar a inculcarse de tal modo que los niños las comprendan, tengan su propio criterio y una conciencia que les "recuerde" lo que



está bien y lo que está mal. Con la interiorización, la disciplina (primer paso en el aprendizaje de normas) pasa a la autodisciplina (paso de rango superior). Cuando la autodisciplina empieza a asumirse, los niños llegan a portarse cada vez mejor, aun cuando no haya nadie presente para indicarles lo que deben hacer.

Naturalmente, todo esto no se consigue de la noche a la mañana. Es importante lograr primero el vínculo o apego del niño pequeño a sus padres: una relación creciente de afecto, sentimiento, respeto e incondicionalidad. Los padres que alimentan ese vínculo son las personas más importantes en ese mundo del niño, y los toma como modelos con los que se identifica y a quienes imita.

Cuando los padres critican o desapruueban lo que los hijos hacen mal, con respeto y cariño pero con decisión, si estos toman en serio lo que se les dice, y comienzan a considerar ellos mismos su mala conducta, entonces incorporan el juicio sobre lo que es conducta inadecuada ("interiorización"), un paso importante en el camino que lleva a la formación de su propia conciencia. ¡Y qué paso tan importante es éste! El ajuste a la sociedad (adaptación) comienza a producirse cuando los niños tratan de controlar sus impulsos porque saben que otros los desaprobarán.

Los niños que se sienten apartados o no queridos, por el rechazo de los padres como efecto de un castigo continuo y severo, no se identifican con el punto de vista de sus mayores cuando se les aplica la disciplina y, por consiguiente, es menos probable que acepten las críticas que se les hacen y que "interioricen" lo transmitido. Pero cuando se sienten queridos y

aceptados y los mensajes se les dan con cariño, respeto, y, con claridad, seriedad y autoridad, se facilita el proceso de comprensión del mensaje y su interiorización.

La interiorización de reglas, valores y juicios es una parte importante del desarrollo social y moral. Por una parte están las reglas convencionales de las buenas costumbres, las normas básicas de convivencia y la conducta correcta, es decir, los aspectos sociales; por otra las reglas que conciernen a la amabilidad y el respeto por los demás, a mantener las promesas, a ser honesto, etc. Estos últimos corresponden a los aspectos morales.

La interiorización es lo opuesto a la imposición. A veces los padres tienen que recurrir a métodos educativos impositivos. Probablemente en los primeros años de vida de una persona éste sea el método más común, dado que el niño/a aún no "razona" suficiente todavía. Pero no se olvide, el niño empieza a comprender y a razonar más pronto de lo que se imagina. Por tanto, trate de utilizar el método de la interiorización tan pronto como le sea posible. Trate siempre de hacerle razonar y comprender lo que desea inculcarle. Y, no obstante, cuando lleve un tiempo prudencial intentándolo y se encuentre agotado, no se preocupe, impóngaselo (si de lo que trata es razonable y urgente), si no, no pasa nada si lo aplaza para otro momento.

En el proceso mediante el cual el niño llega a actuar de acuerdo con las reglas y los valores de la sociedad, llegando a convertirse en un miembro de la comunidad que sabe autodominarse, uno de los primeros pasos es el desarrollo del **autocontrol**. Los niños aprenden a autocontrolarse como parte del proceso de aprender los valores y las normas de la sociedad en que habrán de convivir. Comienzan a asociar ciertas acciones prohibidas y situaciones peligrosas con la desaprobación o el castigo, de modo que los evitan; temen enfadar a sus progenitores o hacerse daño. La interiorización es fundamental para lograr el control. Los niños, y posteriormente los adolescentes, tienen que aprender a ponerles un freno a sus impulsos, a dominar sus deseos y a tolerar su frustración. El autocontrol es un aspecto importante de la personalidad. Usted puede ayudar a su hijo/a a lograrlo.

3.1.2. El respeto

El respeto es muy importante, ya que consideramos que está estrechamente relacionado con las pautas educativas que debe ejercer la familia y que condiciona, en gran manera, la forma de comportarse del niño, tanto individual como socialmente, con los adultos y con su grupo de iguales.

El respeto debe estar presente en todas las situaciones, en todos los comportamientos y en todas las circunstancias, empezando por los padres entre sí. Desde pequeño, el niño debe comprender que ante todo debe respetar los hechos, las personas (y sobre todo a las personas mayores), los objetos. La madurez será posible cuando se comprenda que la propia actuación tiene unos límites y que sólo se actúa adecuadamente cuando se comprende el entorno que le rodea y se es capaz de defender las ideas y razones con respeto, estableciendo unas pautas de reacción que tengan presente al otro y no sólo el yo.



Esta percepción del respeto lleva a adoptar formas positivas, como dialogar y defender lo propio, pero manteniendo siempre unos límites de corrección, de validez, lo que hará que sea posible ser respetado.

3.1.3. La autoridad y la afectividad

Generalmente se ha identificado la autoridad con el hombre y la afectividad con la mujer. Pero ambos criterios no son separables y deben darse en toda persona, pudiendo el niño recibir del padre tanto su firmeza como su cariño, así como de la madre su ternura y sus criterios, estables y firmes, que defiende y

hace cumplir las normas, sin la necesidad del apoyo del padre.

De este modo, es importante que ustedes como padres comprendan su papel educativo (en todas las edades) mientras los hijos están bajo su tutela y no son independientes. Deben asumir el papel no de amigos o "colegas", que no lo son, sino de padres amistosos, dialogantes, que tienen como responsabilidad la educación de los hijos, la transmisión de unos valores con los que, en muchas ocasiones, deberán enfrentarse con autoridad, aceptando o rechazando el comportamiento de los hijos y argumentando siempre el porqué del rechazo pero exigiendo el cumplimiento de unas reglas de juego establecidas con anterioridad, lo que no empobrecerá las relaciones afectivas, sino que, al contrario, las hará más firmes.

Recuerde

La autoridad está basada en:

- La responsabilidad que tiene como padre ante sus hijos y la sociedad.
- Sus obligaciones de enseñar, educar, formar y corregir.

La autoridad se ejerce:

- Con respeto por el otro.
- Con cariño y con la comprensión de que nadie nace enseñado.
- Con el razonamiento ajustado a la edad del niño.

No confundir autoridad con autoritarismo

El autoritarismo esta basado en:

- La ausencia de razonamiento.
- La imposición



Tenga cuidado con la sobreprotección

Puede provocar en el niño:

- Falta de responsabilidad.
- Falta de seguridad.
- Falta de autoconfianza.
- Falta de autoestima
- Falta de habilidades.

3.2. PAUTAS EDUCATIVAS

Las **pautas** son los medios de que dispone la familia para, a través de la práctica educativa (estilos), lograr los fines de la educación familiar.

La familia como núcleo primario donde el niño llega al mundo, donde va a establecer sus vínculos afectivos y va a despertar a cuanto le rodea, es el grupo social que va a tener más trascendencia para su desarrollo y equilibrio durante toda la vida.



Por estos motivos la familia, además de garantizar los cuidados necesarios para la salud física, debe ofrecer unas pautas educativas que permitan adquirir una madurez psicológica, emocional y personal evitando impulsividades, egocentrismos (interés en sí mismo), facilitando la reflexión y valoración de las situaciones en las que se debe vivir, haciendo posible la comprensión del mundo, de los demás y de las normas sociales, así como del papel personal que se debe desempeñar.

Para que las pautas educativas sean válidas, deben:

- Ser la práctica de unos criterios educativos que los justifiquen.
- Ser fundamentales. No deben someterse a modas ni estar caducas, ya que para garantizar la madurez del niño, deben ser permanentes y universales en nuestra cultura, no variando con el tiempo.
- Ser aplicables a cualquier individuo. No importa la edad, sexo y situación familiar o social.
- Tener como objetivo la estabilidad emocional de los individuos, la comprensión

de la realidad y la adaptación de todos a unas situaciones en las que el individuo podrá adaptarse con seguridad.

Es necesario que los niños dispongan de unas pautas o normas educativas que les van a servir como punto de partida y referencia para poder establecer sus propios juicios.

Algunos ejemplos de pautas que la familia debe transmitir y que determinarán el comportamiento del individuo tanto en relación a sí mismo como en relación a las personas que le rodean pueden ser:

- El **respeto** por las personas, el entorno en el que vive, los objetos...
- El **diálogo** como elemento básico de relación.
- La **autonomía** personal que haga posible la solución de determinadas situaciones.
- Un hábito de **reflexión** que lleve a analizar, valorar y aceptar voluntariamente las normas reconocidas como positivas para todos, evitando ser rebelde negativo, para poder ir adquiriendo, paulatinamente, una objetividad signo de madurez.
- El **compartir** con los demás sus cosas y su tiempo.
- La **comprensión** del punto de vista del otro y de los procesos de la vida.

- La **participación** para llevar al niño del egocentrismo (centrarse en sí mismo) al altruismo (pensar en los demás)
- La **responsabilidad** tanto por lo que hace referencia a sus propias cosas, a sus obligaciones (en la casa, en el colegio, etc.), como hacia los demás, ya que asimilando la necesidad de dar una respuesta personal a las situaciones, no se estará siempre pendiente de que se le resuelvan los problemas.

Hay dos **comportamientos**, que se suelen dar entre hermanos, que los padres deben tener en cuenta:

- Los celos
- Las agresiones

Los celos

Hablar de celos es hacer referencia a una situación vivida por una persona, frecuentemente de corta edad, la cual reacciona negativamente ante un cambio provocado por la llegada de alguien, un hermano, vivido y sentido como un intruso. El niño reacciona negativamente a esta nueva situación de forma

impulsiva y emocional, ya que teme perder el lugar que ocupa en el seno familiar, a la vez que teme perder el afecto de quienes le rodean o la forma como le quieren.



Evidentemente el niño pasará un período de adaptación como cualquier persona ante un acontecimiento parecido, pero si las pautas educativas se mantienen, la adaptación está, en la mayoría de los casos, garantizada. Usted como padre debe evitar a toda costa la comparación entre sus hijos, así como procurar tratar a los niños en función de la edad que éstos tienen y no por su condición. En este sentido el niño, sea cual sea el lugar que ocupa en la familia, no se verá tratado ni con

más exigencia ni con más privilegios, con lo que se facilita la adquisición de actitudes positivas hacia los hermanos ya que, todos a la misma edad, han tenido los mismos privilegios y las mismas obligaciones, pudiendo evitarse así los síntomas de: hijo único, del pequeño, del que está en medio, etc.

Las agresiones y las peleas

La agresividad infantil es, frecuentemente, la manifestación de un estado de tensión que lleva al niño a reaccionar ante las respuestas de los demás porque las siente como agresiones de las que hay que defenderse. Evidentemente en toda relación se producen momentos de tensión, ya sea en el juego, entre amigos, en el trabajo, etc., ya que la relación implica adaptarse mutuamente por lo que supone de comprensión, renuncia y diálogo.

También son frecuentes las discusiones y peleas entre hermanos, pero lo que no debemos es justificarlo, sino procurar que vayan superando esos conflictos naturales utilizando las pautas educativas de la comprensión, del respeto, el diálogo, la reflexión, y el compartir.

Las pautas educativas que se deben transmitir han de basarse en la tolerancia, el diálogo y la capacidad de respetar y comprender al otro y no sólo a uno mismo. Cuanto más equitativas sean las reacciones de ustedes como padres, dando a cada uno la razón que tiene en cada momento o situación, al margen de la edad, más fácilmente estimulará la capacidad de análisis objetivo, a la vez que facilitará la comprensión de las situaciones, favoreciendo con ello a todos, ya que se evitarán favoritismos, consentimientos absurdos en función de unas variables que no los justifican (edad, condición, etc.), potenciando con ello la madurez de todos.

Estos dos comportamientos deben llevarse con tiento, con reflexión y de forma equitativa para así evitar las reacciones infantiles inadecuadas o no deseables y potenciar como normales las que deben ser.

Transmisión vivencial

Todas estas pautas educativas y estos criterios no debe recibirlos el niño como un aprendiza-

je teórico. El único medio para recibir este aprendizaje y que verdaderamente tenga eficacia es, fundamentalmente, mediante la práctica: la transmisión vivencial como modelo a seguir. Esta transmisión vivida por el niño de sus padres se podrá lograr a lo largo de la infancia y adolescencia con:

- El modelo parental.
- La coordinación padre-madre.

El modelo parental

El modelo parental es aquel que ofrecen los progenitores a los hijos. Es realmente importante que el niño, desde su nacimiento, vea el comportamiento de los padres como reflejo de sus ideas y, por tanto, en consonancia con ellas. Este modelo es importante en las primeras edades ya que el niño, al no comprender aún todos los posibles argumentos, va captando lo que debe ser, cómo debe comportarse, viendo cómo son y se comportan sus padres. A medida que crece, al poder comprender ya los argumentos, podrá constatar la relación entre lo que sus padres le explican y lo que hace cotidianamente. De aquí la necesidad de que este modelo sea fiel a los criterios e ideas, ya que, de lo contrario, éstas perderán toda su credibilidad y validez, llegando a poder ser rechazadas y criticadas por los hijos si no son coincidentes con la actuación. A través del modelo parental se puede lograr más fácilmente la interiorización de los comportamientos y las pautas educativas.

Coordinación padre-madre

La coordinación entre el padre y la madre es otro elemento fundamental para garantizar la transmisión de las pautas educativas que se tienen, a la vez que evita la desorientación de los pequeños. El niño, en cualquier momento, ante una situación dada debe recibir el mismo tipo de respuesta, sea cual sea el adulto que tiene delante. Así comprenderá que hay unos criterios que están por encima de las personas y que tienen una fuerza debida a su validez y no dependen de los posibles cambios de humor, tensiones u otras causas o circunstancias de los padres.

Ante la educación de los hijos debe haber una planificación, un respeto a los criterios y a las pautas que se puedan establecer como los mejores para ellos y una coordinación entre ustedes como padre y madre para no desautorizarse entre sí. Es necesario que los padres no discutan entre sí, delante del hijo, por discrepancias en los criterios educativos, puesto que esto puede facilitar la desobediencia y la manipulación del niño/a. Las diferencias entre los padres deberán ser abordadas y resueltas en privado.

El respeto hacia la decisión tomada por uno de los padres, por parte del otro, delante del hijo, deberá ser una norma básica de pauta educativa. Eso no significa que siempre se tenga que estar de acuerdo en todo, sino que las discrepancias se deben abordar fuera de la presencia del hijo. Cuando el niño sea mayor, esta regla podrá revisarse planteándose ya las posibles divergencias y que sea él quien pueda elegir.

Recuerde

- Al proponer todas estas reglas pretendemos llegar a un único objetivo: la madurez, el equilibrio y la seguridad del niño.
- Si la familia no ofrece unas pautas educativas, unos modelos y unos hábitos adecuados, el niño puede adquirir otros siguiendo modelos que encuentre fuera, ya sea en la sociedad amplia (medios de comunicación, barrio, etc.), grupo de iguales o en otros lugares.



3.3. ESTILOS EDUCATIVOS PTERNOS

Los estilos educativos son los medios de que dispone la familia para, a través de la práctica educativa, lograr los fines de la educación familiar.

Los estilos educativos paternos pueden definirse como esquemas prácticos que reducen las múltiples y minuciosas pautas educativas paternas a unas pocas dimensiones básicas, que, cruzadas entre sí en diferentes combinaciones, dan lugar a los diversos tipos habituales de educación familiar.

Las dimensiones básicas a las que nos referimos son:

- Control firme en contraposición a control relajado.
- Aceptación y empatía en contraposición a rechazo e indiferencia.
- Calor afectivo en contraposición a frialdad-hostilidad.
- Disponibilidad de los padres a responder a las señales de los hijos en contraposición a la no disponibilidad.
- Comunicación padre-hijo bidireccional frente a unidireccional.
- Comunicación padre-hijo abierta frente a cerrada.

Propuesta de "Estilos Educativos Paternos" de E. E. Maccoby y J. A. Martin

Aunque existen varios diseños de estilos educativos paternos vamos a exponer el presentado y explicado por E. E. Maccoby y J. A. Martin.

Se toman en cuenta dos dimensiones básicas:

1. Exigencia paterna (control fuerte/control relajado).
2. Disposición paterna a la respuesta (reciprocidad, afecto/no reciprocidad, no afecto).

Estas dos dimensiones son reinterpretadas y cruzadas ortogonalmente dando lugar a cuatro estilos educativos paternos, siendo:

	Reciprocidad, afecto	No reciprocidad, no afecto
Control fuerte	AUTORITARIO RECÍPROCO	AUTORITARIO REPRESIVO
Control relajado	PERMISIVO INDULGENTE	PERMISIVO NEGLIGENTE

Aclaraciones previas sobre los estilos educativos

- a) La "Exigencia paterna" significa rigor en el control por parte de los padres. Aparece en el estilo autoritativo-recíproco como "firmeza" y en el autoritario-represivo como "rigidez". El polo opuesto "no exigencia paterna" es control relajado o laxo y aparece en los estilos permisivo-indulgente y permisivo-negligente.
- b) La "Disposición paterna a la respuesta" es la tendencia habitual de los padres a responder a las necesidades detectadas en los

hijos e incluye también la accesibilidad e implicación afectiva de los padres, reciprocidad y comunicación abierta padres-hijos.

Aparece en el estilo autoritativo-recíproco y permisivo-indulgente. Su polo opuesto "No disposición paterna a la respuesta" tiene características contrarias y sería una "educación centrada en los padres", aparece en el estilo permisivo-indulgente y en el permisivo-negligente.

- c) Estos estilos educativos paternos son "tipos puros" de modo que los padres se acercarán a ellos más o menos, según los casos. Son guía para la investigación y, a la vez, una especie de espejo práctico en el que ustedes como padres pueden verse aproximadamente reflejados en uno u otro estilo. Se los ofrecemos como una aportación y un estímulo para la reflexión.

Estilo Autoritativo-Recíproco

Aplicando el estilo autoritativo-recíproco:

- Los padres ejercen un control firme, consistente y razonado.
- Los padres establecen claramente el principio de la "reciprocidad". Así, parten de la aceptación de los derechos y deberes de los hijos, pero exigen a la vez que los hijos respeten también los deberes y derechos de los padres.
- Las relaciones padres-hijos son, sobre todo al principio, necesariamente asimétricas. Los padres ejercen consciente y responsablemente la autoridad y el liderazgo que les corresponde como padres y como adultos. Sin embargo, debido a la coherencia de sus directrices, los hijos no sienten el control paterno como rígido y se atienen a las normas paternas voluntariamente.
- El estilo educativo "se centra en los hijos".
- La "implicación afectiva" de los padres se expresa en la disposición y prontitud de los padres a responder a las necesidades de los hijos. Se manifiesta también en el interés de los padres por mantener el calor afectivo en sus relaciones con los hijos.
- La "reciprocidad", además de lo ya dicho, se ejercita especialmente en la comunicación frecuente, una comunicación que es bidireccional y abierta.
- Se promueve gradualmente la autonomía personal de los niños.
- Los padres se caracterizan no sólo por su firmeza en hacer cumplir las normas, sino también por sus progresivas llamadas a la madurez psíquica de los hijos.

Según los estudios este estilo educativo proporciona efectos socializadores positivos. Así, los hijos de hogares con estilo autoritativo-

recíproco tienen altas puntuaciones en los siguientes efectos socializadores:

- autoconcepto realista, coherente y positivo,
- autoestima y autoconfianza,
- equilibrada combinación de obediencia-iniciativa personal, creatividad, madurez psíquica,
- responsabilidad y fidelidad a compromisos personales,
- competencia social y prosocialidad (interacción cooperativa con adultos e iguales, altruismo, solidaridad),
- disminución, tanto en frecuencia como en intensidad, de conflictos padres-hijos,
- elevado motivo de logro, manifestado en mejores calificaciones escolares, etc.

Estilo Autoritario-Represivo

En los hogares con un estilo autoritario-represivo:

- El control paterno se convierte en rígido al combinarse con falta de reciprocidad y de diálogo. El control es además minucioso y excesivo, no dejando espacio a la libertad personal.
- Las normas tienen la forma de "edictos". Aparece una acentuación exagerada de la autoridad paterna y se inhibe en los hijos cualquier intento de ponerla en cuestión.
- Los padres recurren menos a las alabanzas y más a los castigos, incluidos los físicos, que en otros estilos. Ni los castigos ni los mandatos son generalmente razonados.
- Los padres se caracterizan por una "no disposición a la respuesta". De este modo, los padres definen las necesidades de los hijos, pero sin la intervención de éstos. La comunicación es unidireccional y cerrada.
- La implicación en las necesidades de los hijos es intensa, pero se percibe por parte de los hijos como intrusismo.
- El estilo educativo "se centra en los padres" por la exclusión del punto de vista de los niños.



Según los estudios, los efectos socializadores de este estilo son menos positivos que los del estilo anterior, ya que aparecen puntuaciones bajas en:

- autoestima y autoconfianza,
- autonomía personal y creatividad,
- competencia social y popularidad social.

Este estilo se aproxima al autoritativo-recipro-

co, debido a que se ejerce un control firme, que hace que se consigan algunos objetivos ideales de la educación paterna como pueden ser:

- valoración de vida ordenada,
- logros escolares,
- docilidad,
- disciplina,
- ausencia de conflictos dentro y fuera del hogar,
- Menor propensión a desviaciones.

Pero es este estilo educativo paterno hay mayor riesgo de que algunos de estos efectos socializadores positivos sean sólo a corto plazo y se rompan al llegar la adolescencia. Entonces aparece la rebeldía de manera particularmente llamativa y en algunos casos de forma explosiva. Los padres quedan a veces sorprendidos por el distanciamiento de sus

hijos y por el silencio más absoluto sobre sí mismos. El intento en estos momentos de establecer una comunicación abierta se hace difícil, ya que no fue fomentada por los padres en las primeras etapas del desarrollo. En este

estilo, resulta más difícil que los padres acompañen a los hijos en los años críticos de la primera juventud y de la adolescencia.

Estilo Permisivo-Indulgente

En los hogares con estilo permisivo-indulgente:

- Los padres no resaltan la autoridad paterna. No establecen normas precisas ni en la distribución de tareas ni en los horarios dentro del hogar (hora de llegar a casa, de las comidas, de acostarse, tiempo y programas de televisión de se ven, etc.).
- Los padres acceden fácilmente a los deseos de los hijos.
- Son tolerantes en cuanto a la expresión de impulsos, incluidos los de ira y agresividad oral; los padres van cediendo poco a poco ante la presión de los hijos.
- Usan menos castigos que los padres autoritativos y autoritarios.
- El control laxo de los padres no excluye su implicación y compromiso como tales. Les preocupa la formación de los hijos, a su vez, atienden y responden a sus necesidades, pero son los hijos los que acaban dominando las situaciones.

Los efectos socializadores de este estilo educativo son en parte positivos y en parte negativos.

Los hijos experimentan las ventajas de la implicación afectiva de los padres, y así obtienen altas puntuaciones en:

- autoestima,
- autoconfianza,
- prosocialidad,
- soporte paterno en las dificultades de entrada a la adolescencia.

En cambio el control laxo producirá con más probabilidad que en otros estilos:

- falta de autodomínio,
- falta de autocontrol,
- falta de logros escolares.

En este estilo educativo paterno el riesgo de desviaciones graves de conducta (drogas, alcoholismo) es mayor que en el estilo autoritativo y autoritario.

Estilo Permisivo-Negligente

En este estilo paterno:

- Los padres se caracterizan por la no-implicación afectiva en los asuntos de los hijos y en el desentendimiento educativo.
- Normalmente los padres están absorbidos por otros compromisos y reducen la responsabilidad paterna a sus mínimos. Dejan que los hijos hagan lo que quieran, con tal de que no les compliquen la existencia. Si sus medios se lo permiten tranquilizan su conciencia con mimos materiales (a veces es el padre el que trata de conseguir el afecto a través de "compras" y regalos).

Los hijos de hogares permisivo-negligentes presentan los peores efectos socializadores:

- autoestima negativa,
- graves carencias en autoconfianza y autorresponsabilidad,
- bajos logros escolares,

- escaso autodomínio y sentido del esfuerzo personal, y
- trastornos psicológicos y desviaciones graves de conducta (drogas, alcoholismo).

Los hijos, al no encontrar apoyo afectivo en los

padres, lo buscan en grupos de iguales caracterizados generalmente por la subcultura antiescuela, por el alejamiento del hogar y la búsqueda de diversiones evasivas que en muchos casos pueden ser peligrosas.

Puntualizaciones sobre el control paterno

La descripción que hemos hecho de los estilos educativos paternos requiere unas precisiones sobre el control. Es indiscutible que todos los padres tienen que ejercer algún tipo de control sobre los comportamientos de sus hijos. El problema aparece más bien en la intensidad, forma y dirección del control. Es decir, lo que interesa es el cómo, cuándo y de qué forma se aplica ese control.

A continuación señalamos cuatro puntualizaciones sobre el control paterno:

1. El criterio básico para valorar positivamente las prácticas de control es que éstas conduzcan a que el sujeto se lleve a autocontrolar

En este sentido, el mejor estilo educativo paterno es aquel que desde el principio está planificado para convertirse en sencillo (en el sentido de que los padres intervengan lo menos posible). De este modo las prácticas paternas de control se orientan a lograr el autocontrol (es el niño quien se controla) tratando que los hijos interioricen lo que se les transmite.

Cuando se consigue la interiorización se produce una mayor capacidad de autocontrol, por eso insistimos a los padres sobre este aspecto que consideramos de vital importancia en este manual y que anteriormente ya vimos: **la interiorización**.

2. Sobre la obediencia de los niños y el autocontrol

Para conseguir de sus hijos el autocontrol y autonomía ustedes como padres han de cuidar y promover su confianza, fundada en un amor genuino e incondicional, y han de esforzarse para que la obediencia sea cada vez (día a día, año tras año) más razonada, dialogada y cooperativa, aunque al principio haya habido que



utilizar, por razones de edad u otras, mandatos y órdenes terminantes y precisas.

3. Sobre la intensidad del control paterno

Los hijos necesitan en momentos de su vida un cierto nivel de control. Aplicar el adecuado, en el momento adecuado y sobre lo que se debe controlar facilita el autocontrol y la interiorización, y es, quizás, una de las tareas más difíciles que tienen como padres.

El control insuficiente transmite el mensaje de que la conducta propuesta al niño no tiene valor, incluso que ni los mismos padres creen en ella. Por ello, los hijos no obedecen ni interiorizan lo mandado. Por el contrario el control excesivo e indiscriminado produce conformismo exterior y rebelión interna; rebeldía que tiene un carácter negativo por cuanto a la larga se vuelve contra el propio sujeto, dado que su negatividad le impide aprender y adquirir nuevos hábitos.

4. Sobre el uso de premios y castigos en el hogar

Los premios y los castigos son necesarios, forman parte de nuestra vida relacional. Es de destacar las ventajas de los premios, las alabanzas y los reconocimientos por encima de los castigos, las reprimendas, las correcciones desvalorizadoras y los reproches como medios de control de los comportamientos y como elementos de aprendizaje.

Pero hemos de tener en cuenta que la formación del autoconcepto "realista" en el niño no sólo requiere el reconocimiento de sus virtudes, sino también el de sus defectos. Sin

embargo, el uso de sanciones negativas requiere un cuidado especial para que no produzcan rechazo, ineficacia, ansiedad en los hijos o distanciamiento entre padres-hijos.

El uso de premios y alabanzas es en principio un medio menos arriesgado de control y cumple la función de fortalecer el autoconcepto positivo y la autoconfianza del niño/a. Aunque también hemos de tener en cuenta que los mensajes positivos pueden llegar a convertirse en ineficaces (ejemplo: los elogios sin medida pueden perder su función positiva) o incluso en contraproducentes (cuando los padres dan premios a los hijos por hacer algo espontáneamente pueden eliminar la motivación espontánea que ya existía). Como en todo, la clave es la justa medida; es decir, que la tendencia de funcionamiento de los padres sea la utilización de las alabanzas y los premios pero también aplicar los castigos cuando sean necesarios.

3.4. PRINCIPIOS EDUCATIVOS

Al ejercer ustedes como padres deben considerar tres principios importantes que deben inculcar a sus hijos: La disciplina, las normas y los límites.

3.4.1. Disciplina

Algunas consideraciones que conviene saber sobre la disciplina:

¿Qué significa disciplina?

El ser humano no nace enseñado, para aprender se necesitan predisposición por parte del niño, y reglas o principios por parte de los padres que faciliten el aprendizaje. Entre estas se encuentra la disciplina que ayuda a los niños a desarrollar sus aprendizajes y su autocontrol. Todos empezamos nuestra vida sin saber controlarnos y teniéndolo que aprender para convertirnos en personas independientes, responsables, felices, miembros bien adaptados de la sociedad democrática.

Como padres, ustedes deben enseñar a sus hijos autocontrol para que puedan valerse por

sí mismos. Además del saber controlarse, los niños tienen que aprender a ocuparse de sus necesidades, proteger su salud y seguridad, afrontar los disgustos, compartir, expresarse de forma constructiva, sentirse bien consigo mismos, respetar las necesidades de los demás y relacionarse con ellos, así como adquirir normas de vida y saber establecer límites en sus comportamientos.

Afortunadamente, tanto para los padres como para los hijos, aprender autocontrol es un proceso lento y progresivo. El tipo y grado de control que enseñen a sus hijos evolucionará a medida que crecen. Cuando les eduquen deben considerar qué son capaces de comprender y hacer según la edad y la fase concreta de desarrollo en que se encuentra.

A medida que crecen asumirán más responsabilidades y disfrutarán de mayores privilegios. La transmisión de conocimientos y de requerimientos está relacionada con la edad.

La disciplina es la regla o norma que utilizan los padres para hacer, desde la responsabilidad en su función de enseñar, y de los hijos en su obligación de aprender, que estos adquieran los aprendizajes básicos para construirse como personas. Esta regla se debe utilizar con decisión, firmeza (no violencia), seriedad, consistencia, y con respeto y valoración hacia el niño.

Disciplina no significa castigo

Disciplinar es guiar con decisión, hacer cumplir estimulando y razonando, construir autoestima y a la vez corregir el mal comportamiento. El objetivo de la disciplina es enseñar a los niños a hacer las cosas bien; el objetivo del castigo es enseñarles a no hacer las cosas de forma incorrecta.

La educación requiere también que los niños experimenten las consecuencias de su mal comportamiento, y eso incluye castigos esporádicos, pero el castigo es sólo un elemento más para disciplinar, el razonamiento y la seriedad al decir las cosas son otros. Cuando les enseñan disciplina estableciendo límites, les dan responsabilidades, estimulan su amor propio y les enseñan a resolver problemas y a decidir correctamente.

A través de la disciplina, los padres son profesores

Los seres humanos venimos a este mundo indefensos en el aspecto físico, también nacemos social y emocionalmente desvalidos. Los niños ignoran que no pueden tener todo lo que quieren cuando lo quieren, y de la forma que quieren. También desconocen la forma de relacionarse con los demás o cómo resolver sus propios problemas. Ni tan siquiera saben cómo sentirse con respecto a sí mismos. De la misma forma que podemos enseñarles a procurarse sus necesidades fisiológicas, es posible también enseñarles cómo salir adelante emocional y socialmente. Esta es, precisamente, la tarea más importante de los padres, en la que se convierten en profesores de sus hijos, educándoles para la vida.

Pero es fundamental que los padres tengan en cuenta la importancia de la unificación de criterios educativos, en lo esencial, para ejercer su función. Las contradicciones, discrepancias constantes, los enfrentamientos u oposición entre ustedes pueden impedir su labor educativa y perjudicar el desarrollo de la personalidad de sus hijos.

Los tiempos han cambiado

Hoy, muchos padres comparten las responsabilidades domésticas, muchas madres trabajan fuera de casa y muchos niños viven con sólo uno de sus dos progenitores. Muchos padres no disponen ya de la familia extensa, como antaño se tenía, que les echen una mano en momentos de necesidad. Los padres y los hijos de hoy en día sufren mucha más presión, tanto respecto al tiempo como a la responsabilidad. Los padres muy ocupados necesitan imperiosamente que sus hijos se comporten de forma

responsable, tanto cuando están con ellos como cuando no.

Además de los cambios sociales y domésticos, los niños también están cambiando. En la actualidad, incluso los más pequeños, han dejado de ser infantiles, inocentes y obedientes. Lo pueden ver todo en la televisión, a veces mucho más de lo aconsejable. Los niños no están ni mental ni emocionalmente capacitados para asimilar todo lo que les llega de la "caja tonta". Muchos están sobreestimulados y se muestran nerviosos, irritables y miedosos. Como consecuencia de ello, se portan mal.

En el pasado, la disciplina se basaba en la autoridad. Los niños no la cuestionaban, no pedían ser escuchados. Hoy, ellos saben que tienen derechos y no temen expresarse. La aplicación de la disciplina se ha convertido en un desafío en la familia. Ante esto los padres deben explicar y justificar lo que hacen y ser más receptivos a las preocupaciones de sus hijos. Dar voz a los individuos en una sociedad democrática hace que esta mejore. Pero los padres tienen que saber que también tienen sus derechos como personas y sus obligaciones como padres y, desde estas premisas, deben aplicar la disciplina y conservar el derecho de ser la autoridad última en la familia.

Nuestro mayor desafío al respecto es que muchos de nosotros podemos discrepar del enfoque de nuestros propios padres en cuanto a la educación que hemos recibido. Podemos revisar nuestra experiencia pasada, examinar la sociedad actual y el rumbo de lleva, aprender cosas nuevas y ajustar nuestro comportamiento de acuerdo con ello. El padre/madre actual debe estar con los tiempos actuales, con las ventajas que les ofrece, así como preparados para afrontar las dificultades que les pone.

Todos los niños necesitan aprender disciplina

Enseñar a los niños qué se espera de ellos a su edad, enseñarles a comportarse, enseñarles las normas y los valores de convivencia es una de las muchas cosas que los padres tienen que hacer a la hora de educar a sus hijos. La disciplina es una herramienta educativa que ayuda a corregir el mal comportamiento. A medida que crezcan, los niños cometerán errores, algu-





nos más, otros menos; pero todos se harán un lío en un momento u otro y se portarán mal.

Hay muchas razones por las que los niños se portan mal: inmadurez, desconocimiento y rebeldía, entre otras. Sea cual sea la causa, los padres tienen que enseñar disciplina a sus hijos; necesitan aclararles y establecer las consecuencias de su mal comportamiento y enseñarles a no repetir el mismo error.

El mal comportamiento del niño no debe contemplarse como un problema grave o como un fracaso en el proceso educativo. Es lo que es: un aspecto del proceso por el que pasa el niño hasta completar su madurez. Cada caso de mal comportamiento brinda la oportunidad de practicar la disciplina para alcanzar con el tiempo el aprendizaje de la autodisciplina.

Tenga en cuenta

La disciplina no es algo que los adultos impongan a los niños, sino que más bien es algo que hacemos con ellos como parte del proceso de aprendizaje.

La disciplina eficaz requiere práctica

Aprendemos a enseñar disciplina de la misma forma que aprendemos cualquier otra cosa: a través del estudio y la práctica. De ahí la importancia de informarse sobre las técnicas para enseñar disciplina y practicar ejercicios con su pareja y luego probarlo en la vida real con sus hijos.

No existen padres perfectos ni hijos perfectos

No se exija ser perfecto, ni exija a sus hijos

ser perfectos. No existe la perfección. Debemos tratar de ser naturales, auténticos, espontáneos y sinceros, pero no perfectos. No se preocupe por cada error que cometa. La clave es darse cuenta de cuándo se ha equivocado, tratar de corregir, reflexionar sobre el problema y sus posibles soluciones, pedir perdón si es necesario e intentarlo de nuevo, teniendo en cuenta que el fin último es ayudar a sus hijos a que desarrollen su autocontrol.

A su vez, los niños también cometen fallos y no responden siempre como de ellos se espera. Debe apoyarles y ayudarles a que aprendan a ser ellos quienes resuelvan sus propios problemas.

Los buenos educadores no son colegas de sus hijos

Realmente, todos queréis tener una buena relación de afecto con vuestros hijos, pero tenéis que establecer límites. Sus amigos son sus amigos, vosotros sois sus padres. Podréis ser unos padres muy afectivos y de fácil acceso, pero no sus colegas. Si sois colegas de vuestros hijos, puede que os resulte más difícil imponerles el respeto necesario cuando lo necesitéis.

La disciplina parece difícil

Creer es un proceso lento y gradual. Enseñar disciplina quizás sea más fácil en los primeros años. Pero para quien empiece cuando sus hijos sean ya algo mayores puede ser más complicado, pero se puede conseguir.

Educar hijos es tarea compleja, pero a medida que los niños aprenden a controlar su propio comportamiento, la disciplina se vuelve más y más fácil. Vale la pena un esfuerzo inicial hasta que vuestros hijos se vuelvan responsables de sus actos.

Algunos ejemplos de aspectos donde aplicar disciplina

- La organización. El orden es importante en la vida. Lograrlo nos puede ahorrar un sinnúmero de horas de amenazas, ruegos y castigos. Enseñar que cada cosa tiene su lugar permite a los niños poner las cosas en su sitio. Los

niños pueden habituarse a poner las cosas en su sitio si sus pertenencias tienen sitios establecidos que sean adecuados. Perchas y ganchos junto a la puerta para las mochilas; cestos en sus habitaciones, en lugar de en el baño, posibilitan que la ropa sucia no acabe en el suelo de su habitación. Sin embargo, tener modos de organización no basta para evitar la pesadilla del orden: hay que enseñar a los niños a usarlos. Recuerde que nadie nace enseñado. Enseñarles y practicar a recoger y a ordenar las cosas les enseña a hacerlo solos en el futuro. Así se les enseña a asumir la responsabilidad de sus pertenencias y se evita muchas discusiones sobre el orden.

- *El tiempo: Las cosas indicadas en los momentos indicados. Los horarios establecidos ayudan a los niños a saber qué tienen que hacer, qué se espera de ellos y cuándo. Si se establece horarios, los niños saben qué se espera de ellos y pueden practicar el comportamiento adecuado a diario. Los*



hábitos se establecen con la práctica. Fijar horarios para ir a la cama, comer, y hacer los deberes elimina muchas discusiones. Además el hábito hace que los niños se sientan seguros.

Los hábitos son útiles pero no tienen que ser algo rígido pues se puede llegar a la intransigencia. A veces se puede ser un poco flexible en algunos temas, como por ejemplo en los horarios y en aquellas situaciones excepcionales, pero explicando cuándo y por qué de los cambios.

Algunas sugerencias para usar horarios de forma que ayuden a evitar problemas de disciplina:

Intente tener claramente establecidos horarios para:

Comer: a qué hora se come, cuando se lavan las manos, etc.

Dormir: la hora de ir a la cama, cuándo hay que dejar de hacer cosas, hasta cuando leer en la cama..

Los deberes: el tiempo, el lugar.

Ver la televisión: cuánto tiempo, qué programas.

Trasnochar: cuántas veces, qué noches.

Comprobar si sus hijos entienden el modelo de sus horarios. Si no, explíqueselo. (A los mayores nos puede parecer muy obvio, pero a los niños no).

Cuando cambie el horario, tanto si es temporalmente o en una ocasión especial (como cuando hay invitados y la hora de ir a la cama se retrasa), explique claramente a sus hijos que son cambios excepcionales.

A la hora de enseñar a su hijo a ubicarse en el tiempo tenga en cuenta lo siguiente:

Suavizar las transiciones. A muchos niños les cuesta pasar de una actividad a otra, sobre todo de forma brusca. Advertirles unos minutos antes les ayuda a hacerse a la idea y evita problemas de comportamiento que afloran cuando no están preparados. Avisos tales como: "en cinco minutos tienes que ir

a la ducha", "cenaremos dentro de diez minutos", "quedan cinco minutos para ir a dormir", ayuda a predisponerse y prepararse para cambiar de actividad.

Dar el tiempo suficiente. El tiempo tiene connotaciones distintas para los niños y para nosotros, los adultos. Los niños viven en el presente; no tienen todavía la noción del tiempo como algo limitado y medible.

Siempre que sea posible es conveniente dejarles un poco más de tiempo del que creamos que puedan necesitar, por ejemplo, para vestirse.

Las listas. Una lista es un instrumento que ayuda en la organización del tiempo y de las actividades, y puede enseñar a sus hijos autodisciplina lo que os aliviará de la sobrecarga de las responsabilidades. Con ayuda, vuestros hijos pueden elaborar una lista de cosas que tengan que hacer cuando lleguen, por ejemplo, del colegio.

- Colgar el abrigo y la mochila.
- Ducharse.
- Merendar.
- Recoger los platos de la merienda.
- Descansar un poco.
- Hacer los deberes.
- Actividades de ocio.
- Colaborar en los quehaceres de la casa.
- Etc.

Una pizarra en la que los niños puedan apuntar esas actividades y tacharlas cada día a medida que las realizan, y a la mañana siguiente borrar la lista para empezar de nuevo es un sistema que muchos padres e hijos encuentran útil. El uso de listas, también ayuda a los niños a aprender buenos hábitos escolares y de vida.

Es conveniente ayudar a los niños a tachar las

tareas de la lista cuando se hayan realizado, así como ayudarles tanto a confeccionarlas como a revisarlas. Además muchos niños necesitan que se les recuerde que deben hacer caso de las listas.

Recuerde

- La constancia la aprenden los niños a través de la constancia de los padres.
- **Dar ejemplo.** Dar ejemplo es una forma muy eficaz de guiar a los niños y jóvenes y corregir su comportamiento. Educar con el ejemplo es un magnífico instrumento para enseñarles disciplina, pero, tenga cuidado, también puede ser un arma de doble filo. Tiene las dos caras de la moneda. Los niños copian del adulto tanto el comportamiento adecuado como el inadecuado. Cuando aparecen contradicciones entre lo que se dice y lo que se hace, sus hijos, normalmente, copiarán vuestros actos en lugar de vuestras palabras. Cuatro áreas en las que dar ejemplo son particularmente útiles:
 - La limpieza y el aseo personal.
 - El reconocimiento de los errores pidiendo disculpas. Errar es de humanos.
 - La sinceridad
 - El respeto.

Algunas observaciones sobre el respeto y la sinceridad:

El **respeto** es como un bumerán. Si lo lanzamos, volverá a nosotros. Si hablan educadamente a sus hijos, ellos harán lo mismo con Uds. Si son honestos con sus hijos, ellos serán honestos con ustedes. Si hablan con amabilidad y sensibilidad, harán lo mismo. Si les toman en serio, les tomarán en serio. Quien siembra, recoge.

Pero sean realistas, no esperen que sus hijos les traten siempre con el máximo respeto. Muchos factores pueden incidir para que a veces se "olviden": que se hagan los "interesantes" delante de sus amigos, que estén frustrados y enfadados y pierdan el control. Afronte comprensivamente dichas situaciones directamente cuando sucedan y solúcelas con decisión.

Algunos padres creen que para conseguir el respeto de sus hijos tienen que ser muy estrictos e imponer castigos severos cuando sus hijos les desobedecen. Esto es confundir respeto con miedo. Los niños que temen a sus padres suelen volverse irritables y resentidos y suelen hacer las cosas a escondidas. Muchos buscan las maneras de evitar las órdenes de sus padres o esquivarlas. Consiga el respeto de sus hijos tratándoles con respeto a ellos pero con decisión y la suficiente seriedad cuando la situación lo requiera.

La **sinceridad** de los padres es un modelo para desarrollar la sinceridad en los hijos. La honestidad es la mejor salvaguarda para evitar problemas educativos derivados de la falta de sinceridad.

- Estimular. Comportarse de forma adecuada no surge, necesariamente, como algo natural en los niños, es producto del aprendizaje. Tanto los niños, como los adultos, muchas veces necesitamos sentirnos estimulados y reconocidos en nuestros comportamientos. Nos ayuda a sentirnos mejor, aumentar nuestra autoestima y a motivarnos a seguir superándonos. Ser positivos, elogiar y, a veces, premiar la conducta adecuada son recursos

para el estímulo, pero, como todo, debe ser utilizado con moderación y justeza ya que su mal uso puede tener el efecto contrario.

- Elogiar. El elogio puede estimular a los niños y darles el empujón que les ayudará a continuar en la dirección adecuada. Pero no todos los elogios son estimulantes. Sugéramos algunas orientaciones básicas para que los elogios consigan los resultados deseados:

Los elogios deben:

- *Remarcar lo positivo, aunque sea insignificante. (A veces nos centramos más en ver lo negativo, en lo que hay que corregir, que en lo que el niño hace bien).*
- Dígame lo bien que lo hace, aunque sólo hayan mejorado un poco. (A veces solo vemos lo que hace mal, o lo que deja de hacer).
- *Diga las cosas de corazón. Sienta de verdad lo que le dice.*
- Céntrese en los hechos, no en el autor de los hechos, en el comportamiento del niño en lugar de en el niño como persona. (Por ej.: "eso que has hecho no está bien"; en vez de: "eres torpe").
- *Céntrese en él como persona y evite la comparación con los demás. Comparar "agrandar" al modelo y "empequeñecer" al comparado.*

Una regla de oro: elogie sin comparar

- Resérvese el elogio, puede crear hábito. Elogiar demasiado puede ser tan perjudicial como no elogiar lo suficiente. Elogiar en exceso puede crear adictos al elogio, niños que no pueden actuar sin grandes dosis de elogios.

Tenga cuidado

- A veces demasiados elogios hacen que los niños se sientan tan poderosos que creen que pueden hacer todo cuanto quieran.

Usted no debe ser:

- Poco sincero, efusivo en exceso o manipulador.

- Premiar. Los premios son considerados una forma positiva de motivar a los niños a hacer lo que queremos, especialmente en ocasiones en que no lo harían por sí solos de forma natural. Tanto el premio planificado como el espontáneo tienen su papel en el aprendizaje de la disciplina.

La razón de premiar como refuerzo educativo es que cuando una acción está seguida de un premio o recompensa es más probable que la acción se repita.

Una advertencia. Elija los premios con precaución y délos con moderación. No todos los comportamientos deben ser premiados, el niño debe aprender que hay comportamientos que se deben hacer por-

que sí, porque forman parte del proceso de la vida, mientras otros son merecedores de un premio por un esfuerzo especial



o para motivar una acción. Encuentre ese equilibrio lógico. El tipo de premio debe depender de circunstancias particulares: la edad del niño, lo que para él tenga valor, el interés de los padres y por qué se le da.

Intente encontrar el premio que tenga valor para el niño, que esté conectado lógicamente al comportamiento que usted está intentando estimular. Por ejemplo: un libro nuevo, en lugar de dinero, es un premio más lógico por sacar buena nota en una redacción.

3.4.2. Normas y límites

Las normas son reglas que determinan nuestro comportamiento, nuestras relaciones sociales y de convivencia.

Los límites marcan hasta donde deben llegar nuestros comportamientos para que no interfieran en los de los demás.

Cada edad o periodo de la vida de su hijo requiere de unas normas y de unos límites. Lógicamente no deben ser las mismas para un niño que para un adolescente: no le podemos pedir a un niño de un año que colabore en la

dinámica de la casa y se comporte de determinada manera en la mesa, lo que sí se debe hacer con un adolescente. Por tanto las normas y límites se irán estableciendo a medida que su hijo avanza en su proceso de desarrollo, así como la exigencia del cumplimiento de las mismas.

¿Por qué establecer normas y límites?

Establecemos normas y límites por diferentes motivos:

- por motivos de salud,
- por motivos de seguridad,
- por motivos de convivencia,
- para vivir en armonía,
- por valores morales y religiosos.

Elegir las propias normas

Ustedes deben establecer las normas que deben regir su vida familiar y la de sus hijos. La elección estará basada en las que le han transmitido sus padres y hayan ido elaborando a lo largo de su vida, así como las de la sociedad en la que viven.

Algunas consideraciones sobre las normas y límites

1. *Dedique tiempo* para elaborar las normas que considera importantes para su familia. Ustedes los padres marcarán las categorías y su importancia, como pueden ser las referidas a:
 - La salud y seguridad de su hijo.
 - El respeto a los demás y a las cosas.
 - La colaboración en la dinámica de la casa.
 - Los valores morales y/o religiosos.
2. *Revise las normas y límites* y asegúrese que tienen importancia y que vale la pena mantenerlas. Inculque las normas y límites adecuados, pero sin extralimitarse, no imponga tantas que impida la libertad de su hijo.
3. *Sea flexible*. Sus normas y limitaciones podrán variar a medida que sus necesidades y las de sus hijos vayan cambiando, a medida que vayan creciendo y haciéndose mayores.

A lo largo de su experiencia como padres se habrán encontrado en más de una ocasión con la dificultad de hacer que sus hijos cumplan con las normas que les señalan. Algo se puede hacer para lograr que obedezcan. Tengan en cuenta lo siguiente:

- Que sean comprensibles

Las normas y límites deben ser establecidas de

forma clara y comprensible. Piense qué decir y dé instrucciones específicas y claras. Los niños y los adolescentes necesitan oír y saber exactamente qué comportamiento desea de ellos.

- Deje que sus hijos se expresen

Los niños y, sobre todo, los adolescentes, valoran que se les tengan en cuenta a la hora de



establecer limitaciones. Cuando los hijos colaboran, es más probable que obedezcan. Sin embargo, escucharlos no significa que tenga que estar de acuerdo y cambie las normas. Algunas normas y limitaciones pueden establecerse en común y otras tendrá que establecerlas usted desde su responsabilidad de padre/madre.

- Explíqueles por qué

Los niños y jóvenes tienden a obedecer más las normas y los límites cuando comprenden las razones: "no puedes ir en bicicleta por la ciudad porque no", "no puedes salir este fin de semana porque no", son normas sin explicación; "no puedes ir en bicicleta por la ciudad porque hay demasiado tráfico y corres peligro"; "no puedes trasnochar este fin de semana porque el lunes tienes un examen, incluyen una explicación. Saber que detrás de cada norma y límite hay una explicación lógica ayudará a que sus hijos le obedezcan;

- Establecerlas antes de aplicarlas

Intente no implantar normas imprevistas. Haga lo posible porque sus hijos conozcan la norma antes de infringirla. ¿Cómo se supone que su hijo va a saber que no puede ir en bicicleta por la ciudad, ni trasnochar la víspera de exámenes, si no se lo ha dicho antes? Sus hijos deben saber con antelación las normas y los límites.

- Recuérdeles periódicamente

Los niños y jóvenes, a veces, olvidan las normas. Igual que los adultos. Si nota que su hijo ha olvidado una norma, no espere hasta que surjan los problemas; con delicadeza recuérdela.

desela. Pero si su hijo la olvida más de dos o tres veces y su "recordatorio" se convierte en una rutina y/o regañina, trate de ver que está pasando y actúe razonable, firme y consecuentemente.

- Mejor positivas que negativas

Siempre que pueda, intente que sus normas sean "positivas" en lugar de "negativas". Hacen que los niños entiendan claramente el comportamiento correcto:

"Puedes jugar a la pelota fuera" en lugar de "no juegues dentro de casa a la pelota", o "lávate las manos antes de sentarte a la mesa" en lugar de "no vengas a la mesa con las manos sucias".

Por la importancia que tienen las normas, los límites y la disciplina en la construcción de la personalidad volveremos a hablar de ellas más extensamente en el capítulo 6.

3.4.3. Qué hacer después de un mal comportamiento

A veces se puede prevenir el mal comportamiento. Otras veces, sin embargo, tendrás que intervenir después de que vuestros hijos se hayan portado mal. Cuando un niño se porta mal, normalmente, tendrás que responder a ese mal comportamiento. Por fortuna, hay veces en que no tendrás que hacer demasiado al respecto. Al referirnos a esas ocasiones hablamos de disciplina flexible. Otras veces tendrás que reaccionar con más firmeza, utilizando formas de disciplina más elaborada, hablamos entonces de disciplina fuerte.

Disciplina suave

Cuando un niño se porta mal, a veces se puede hacer algo de forma fácil para atajar el problema. A este tipo de respuestas les llamaremos disciplina suave o flexible. Algunas cosas de las que se pueden hacer son:

Recordar la norma

A veces, el mero hecho de recordar una norma o límite al niño o joven bastará para evitar un mal comportamiento: "recuerda, a jugar al

balón afuera, dentro de casa no", o "recuerda que tienes que volver a las doce"

Advertir de las consecuencias

Advertir a un niño qué pasará si hace lo mismo de nuevo puede ser efectivo, a veces: "la próxima vez que me contestes cuando hables por teléfono con tus amigos, te quedarás sin poder usar el teléfono un tiempo", o "La próxima vez que llegues más tarde de las doce te quedarás sin salir un tiempo". Las advertencias funcionan sólo si se dan una o dos veces. Si advierte una vez tras otra sobre lo mismo y usted no actúa, su hijo sabrá que no lo dice en serio. Si su hijo se sigue portando mal después de la advertencia, tendrá que tomar medidas más serias y decididas.

Ignorar el comportamiento

En algunas ocasiones ignorar cuando el niño o el joven hace algo mal es una media prudente. "No oír" una palabrota, un comentario negativo o de rechazo a alguna norma que se les escapa, puede ser la mejor solución, a veces. Pero no la utilicen como "norma".

Elogiar por un comportamiento

Elogiar a su hijo cuando hace algo bien, aunque otras veces lo haga mal, puede estimularle a hacer lo correcto más a menudo: "has limpiado tu habitación muy bien, hoy, estoy orgulloso de ti", "has cumplido tu compromiso de llegar a la hora fijada, estoy contento de ti". Ponga el acento en lo positivo, no en lo negativo.

Disciplina más fuerte

A veces la disciplina suave no funciona y se necesita algo más contundente, un enfoque más directo y persuasivo que enseñe a vuestros hijos a no infringir de nuevo las normas y límites establecidos. Lo que significa averiguar por qué se da el mal comportamiento y establecer cambios que eviten que se repita. Dichos cambios incluyen averiguar los motivos de ese mal comportamiento y establecer consecuencias o castigos si el comportamiento lo

requiere. Para eso tenga en cuenta lo siguiente:

¿Por qué se portan mal los niños y los jóvenes?

Primero conviene saber que los niños, habitualmente, se portan mal para satisfacer sus propias necesidades, o por que no saben hacerlo mejor aún, no para molestarles.

A veces, los **niños** se portan mal porque todavía no están preparados mentalmente para enfrentarse a las situaciones. Un niño de tres años cruzará la calle porque no entiende el peligro que entraña su acción.

Si la inmadurez física o mental es la causa del mal comportamiento, usted debe asumir el control para asegurarse de que su hijo no sufra daño.

La curiosidad normal en el ser humano es, muchas veces, la causa del mal comportamiento de sus hijos. Un niño de dos años puede derramar la leche para descubrir que pasa. Uno de diez años romperá un reloj intentando entender cómo funciona. Si la curiosidad es causa de mala conducta, una acción que obligue al niño a arreglar el daño y una explicación de qué ha hecho mal serán lo más adecuado.

Muchas veces, los **jóvenes** se comportan de forma inadecuada para satisfacer sus propias necesidades: sentirse importantes, ser cabecillas, saberse aceptados, demostrar su fuerza, o para que la gente advierta su presencia. Éstos son los problemas relacionados con la disciplina que constituyen el mayor desafío para los padres. Hacer que experimenten las consecuencias de su mal comportamiento y descubran qué hacer para evitar que se repita es un enfoque que resulta efectivo.



Tenga en cuenta

- A sus hijos enséñeles cómo convertir sus sentimientos en palabras en lugar de en acciones. Practique con ellos que expresen lo que piensan o sientan, y escúcheles, y no que lo actúen con actos de rabia o violencia. Déjeles simplemente que se expresen.

Consecuencias o castigos por los comportamientos

Necesitamos mostrar a los niños que sus acciones tienen efectos, y que cuando estos producen un daño o rompen acuerdos de normas establecidas hay que aplicar consecuencias o castigos. Cuando vuestros hijos se porten mal de forma deliberada, tenéis que hacer que conozcan las consecuencias de sus acciones para que no las repitan.

Una consecuencia o castigo adecuado enseña

a los niños a no cometer el mismo error de nuevo.

Las consecuencias o castigos, para ser eficaces deben cumplir las siguientes reglas:

- Deben ajustarse a la edad del niño.
- Deben adecuarse en intensidad al comportamiento a corregir.
- Centrarse en el comportamiento no en el niño como persona.
- Tener algún significado y valor para el niño, sino no cumplirá función correctiva alguna.
- Ser aplicable lo más cercanamente posible al comportamiento que lo ha provocado.
- Servir para enseñarles por qué no deben cometer el mismo error, no para ofender o humillar al niño.
- Explicar y razonar del porqué de las consecuencias o castigo aplicado.

No olviden

- Los padres tenéis responsabilidades y obligaciones con vuestros hijos, tanto de cuidarles y mantenerles como de educarles y formarles. Esto también os da derechos.
- No siempre esto es una tarea fácil.
- A veces os veis desbordados por las situaciones.
- Utilizáis multitud de recursos, con la mejor voluntad y con la intención de no errar.
- Muchas veces acertáis y otras no.
- Así que no os angustíéis si a veces tenéis que utilizar castigos razonables.

Una aclaración entre consecuencia y castigo

La consecuencia es la aplicación de un efecto, por una conducta inadecuada, que trata de enseñar al niño por qué no debe cometer el mismo error de nuevo.

El castigo trata de que con ese efecto el niño

se sienta incómodo y tema portarse mal nuevamente.

La combinación de ambos modos es un buen recurso educativo para los padres. Un ejemplo nos puede ayudar a comprender la aplicación de las consecuencias y los castigos.

Ejemplo de la relación entre castigo y consecuencia.

Si un niño escribe en una pared, el castigo es mandarlo que limpie lo que ha ensuciado, con lo que se aplica la consecuencia de lo que ha hecho, en lugar de mandarle castigado a su habitación sin limpiarlo.

No obstante, en algunos casos de mayor rebeldía quizás tenga que, además de que limpie lo ensuciado, mandarle también a su habitación.

Algunas preguntas que cabe plantearse al elegir consecuencias o castigos:

- ¿Es sensato? ¿Es una consecuencia lógica y prudente por lo que ha hecho el niño?
- ¿Previene la repetición? ¿Enseña al niño a no cometer el mismo error de nuevo?
- ¿Hace al niño responsable de sus actos? ¿Es el niño responsable de corregir cualquier daño que su conducta haya ocasionado?

3.5. TÉCNICA DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

La técnica de resolución de problemas, de M. Gootman, le puede ayudar para cuando trate de enseñar disciplina a sus hijos.

Utilice la técnica de resolución de problemas cuando tenga que utilizar la que hemos llamado *disciplina fuerte*.

Gootman propone siete pasos básicos en el proceso de la resolución de problemas. Después de practicarlos un tiempo, le saldrán de forma más fácil. Tras la explicación de cada uno de los siete pasos, veremos cómo se aplican a problemas específicos relacionados con la disciplina.



Paso 1. Definir el problema

Antes de buscar una solución debe saber cuál es el problema. Resuma los problemas en una o dos frases.

Paso 2. Torrente de ideas

Intente concebir tantas ideas para resolver el problema como le sea posible y anótelas. No se preocupe si las ideas son válidas o no, simplemente, busque muchas. Una idea puede conducir a la siguiente. Una mala idea puede llevar a una buena.

Paso 3. Evaluar las ideas

Con cuidado, repase cada idea que se le ha ocurrido en el paso 2. Tenga en cuenta las personas relacionadas y la situación. ¿Cree que puede funcionar? En caso afirmativo, ¿por qué? Si cree que no, ¿por qué? ¿Es aceptable para todas las personas relacionadas (en este caso con padres e hijos)? Algunas ideas pueden ser aceptables para algunas personas y no para otras.

Paso 4. Seleccionar una idea

La clave está en encontrar una idea aceptable para todas las partes implicadas y que usted crea que puede funcionar mejor para resolver el problema definido en el paso 1. (Se proporcionará más información sobre este paso cuando nos ocupemos de los ejemplos específicos.)

Paso 5. Probar la idea

Lleve a cabo la solución que ha elegido en el paso anterior.

Paso 6. Evaluar su efectividad

Compruebe si la solución que ha elegido funciona. ¿Le ha resuelto el problema que ha definido en el paso 1?

Paso 7. Decidir

Si su respuesta al paso 6 es sí y la solución le resuelve el problema, ha terminado. Trabajo realizado. Si, por contra, su respuesta es negativa, no se desanime. También puede:

- a) vuelva al paso 4 y elige otra solución,
- b) vuelva al paso 2 para idear más soluciones o
- c) vuelva al paso 1 para asegurarse de que ha definido el verdadero problema.

No se rinda si el problema persiste. Podrá

resolverlo si no se rinde. Animo, sabemos de sus dificultades con su tiempo, pero inténtelo. Veamos algunos ejemplos de la vida real que muestran cómo el método de la resolución de problemas le puede ayuda a saber qué hacer cuando los niños se portan mal. Con calma, vamos a repasar todos los pasos anteriores para mostrarle cómo hacerlo. Con un poco de práctica, esos pasos serán algo automático para usted y no le llevarán mucho tiempo.

Ejemplo 1: Daniel, de dos años, tira del pelo a su hermano pequeño hasta que el bebé llora.

Paso 1. Definir el problema

"¿Por qué tira del pelo al bebé?"

Paso 2. Torrente de ideas

- "Tiene celos y es una forma de llamar mi atención".
- "Simplemente siente curiosidad".
- "No se da cuenta de que le hace daño".

Paso 3. Evaluar las ideas

- Celos.

"Tal vez se sienta celoso. He estado ocupada con el bebé y no he dedicado mucho tiempo a Daniel".

- Curiosidad.

"Como nunca antes ha tenido bebés cerca, puede que tenga curiosidad".

- No se da cuenta de que le hace daño.

"Seguramente sabe que le hace daño". "Después de todo, a él le duele cuando otro niño le tira del pelo".

Paso 4. Seleccionar una idea

En este caso, las dos primeras razones parecen lógicas y evitar que Daniel tire del pelo al bebé implicaría soluciones para ambas causas. (A la hora de resolver problemas, puede ser que haya más de una sola razón para un mismo problema. En esas ocasiones es mejor probar las soluciones a los distintos problemas a la vez).

Paso 5. Probar la idea

- Preguntas previas que puede hacerse:

"¿Cómo puedo lograr que Daniel no esté celoso del bebé y cómo puedo satisfacer su curiosidad para que no le tire del pelo?"

- Algunas ideas:

"Pasar todo un día fuera con Daniel".

"Dedicarle más tiempo a Daniel cuando el bebé duerma".

"Contarle cuentos mientras doy el pecho al bebé".

"Enseñarle a tocar al bebé con suavidad".

"Evitar dejarlo con el bebé a solas".

"Decirle que deje al bebé en paz".

- Conclusión:

"Por lo tanto, pasaré más tiempo con Daniel cuando el bebé está durmiendo y le contaré cuentos mientras doy de mamar al bebé. También le enseñaré a tratar al bebé con suavidad, pero, para estar más segura, no lo dejaré a solas en una habitación con el pequeño".

- Poner en práctica la idea:

La madre de Daniel se esfuerza por pasar más tiempo con él cuando el bebé está durmiendo y le cuenta cuentos cuando puede. Procura no dejar a Daniel solo con el bebé, pero también le enseña a tocarlo con suavidad.

Paso 6. Evaluar la efectividad

Daniel deja de tirar el pelo al bebé.

Paso 7. Decidir

El problema está resuelto, temporalmente, pero usted tendrá que pensar la forma de evitar la repetición si se produjera.

Ejemplo 2: Un sábado por la noche, Elena de dieciséis años, llegó a casa una hora más tarde de lo acordado.

Paso 1. Definir el problema

"¿Por qué ha llegado tarde?"

Paso 2. Torrente de ideas

En este caso, es importante escuchar a Elena para entender por qué ha llegado tarde. Tal vez tenga una explicación perfectamente justificada. Hay varias razones que a usted se le pueden ocurrir:

- "Se le olvidó comprobar la hora".
- "No quiso dejar de seguir divirtiéndose en ese momento".
- "No quería que sus amigos le juzgaran de *blanda*".
- "No pudo encontrar una forma segura de volver a casa".

Paso 3. Evaluar y seleccionar una idea

Procure que Elena se sienta cómoda para confiarle la verdad, y luego acepte sus palabras. En este caso vamos a suponer que Elena dice que había perdido la noción del tiempo.

Paso 4. Resolución del problema

"¿Qué hacer para que Elena no pierda la noción del tiempo de nuevo y llegue tarde?"

- **Ideas** (Elena lo puede hacer sola o con usted).
 - Llevar un reloj con alarma.
 - Pedir a un amigo que se lo recuerde.
 - Atarse un hilo para acordarse de mirar la hora.
 - Que usted la llame para recordárselo.

- Evaluar y seleccionar una idea.

Claramente Elena prefiere que sus padres no la llamen para recordárselo y decide llevar un reloj que suene treinta minutos antes de la hora.

5. Probar la idea

Elena lleva el reloj siempre cuando sale.

6. Evaluar la eficacia.

No vuelve a llegar tarde.

7. Decidir

El problema está resuelto.

Si la solución no funcionara, habría que volver al paso 3 y pensar qué hacer para acordarse de volver a la hora indicada.

Con práctica, esta forma de resolver problemas le podrá ser fácil y le resultará rentable. Sus hijos aprenderán a hacerlo siguiendo su ejemplo. Cuando sus hijos crezcan, pueden colaborar en las tres fases de la técnica de resolución de problemas: determinar el por-

qué, prevenir la repetición y aplicar las consecuencias. A veces resulta de gran ayuda conversar o redactar un contrato conjuntamente para evitar que el problema se repita. Dicho contrato puede combinar la razón por la cual su hijo/a cree que se da el problema y cómo considera que es posible evitar la repetición, así como las consecuencias si no se cumple. También le puede ser de gran utilidad elaborar un contrato para tratar de resolver esta situación. Estas son algunas de las cosas que tiene que contemplar ese contrato.



CONTRATO DE MUESTRA

- Esto es lo que pasó.
- Ésta es, según mi opinión, la razón.
- Éstas son formas efectivas de que no se repita.
- Esto es lo que quiero hacer para que no se repita.
- Esto ocurrirá si no lo cumplo (consecuencias/castigos).

Periódicamente revisen el contrato y comprueben si funciona. Si es así, estupendo. Pero si no, insistan hasta que el problema esté resuelto. No se den por vencidos, recuerden que la constancia hace que se interioricen las cosas y se cree el hábito, logrando alcanzar muchos objetivos que parecían imposibles.

Bibliografía

- Entre la tolerancia y la disciplina.* M. Herbert. Ed. Paidós. 1994.
- Pedagogía familiar.* José M.^a Quintana (coordinador). Ed. Narcea. 1993.
- Guía para educar con disciplina y cariño.* M. Gootman. Ed. Medici. 1999.



Tema 4

Introducción a la escucha activa

En este capítulo abordaremos la escucha activa. Escuchar a vuestros hijos es una de las experiencias más gratificante que podéis vivir como padres.

Elaboración:
Agustín Durán Gervilla
María Dolores Tébar Pérez



UNQUE en el tema siete insistiremos sobre la comunicación, en este abordaremos, exclusivamente, una forma especial de comunicación, de saber escuchar: la escucha activa.

La escucha activa es una forma muy útil de escuchar, sobre todo a los niños.

Con la escucha activa ustedes tendrán una herramienta más para su trabajo como padres.

Pero recuerden

- No intenten ser padres perfectos. No existe la perfección.
- Intenten ser padres comprometidos con su trabajo, que desean hacerlo lo mejor posible.

Unas ideas previas

- La escucha activa es una manera de escuchar para hacer que sus hijos hablen con ustedes.
- La escucha activa tiene un principio básico: la aceptación.

El libro de Thomas Gordon «Padres eficaz y técnicamente preparados», que se centra en la Escucha Activa, ha sido considerado para la Escuela de Padres como uno de los libros base. Se insiste a los asistentes a la Escuela de Padres en su lectura, puesto que a lo largo del curso se trabajará el proceso de Escucha Activa, forma de escuchar a los demás y, fundamentalmente a los hijos, que produce unas excelentes relaciones interpersonales y proporciona una mejor manera de comprender y acercarse al otro.

En este tema pretendemos exponer unas ideas centrales sobre la Escucha Activa que sirvan para orientar a los padres para la mejor comprensión del citado libro, insistiéndose, por tanto, que es sólo la introducción a su lectura.

4.1. ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN LA ESCUCHA ACTIVA

Hay una serie de aspectos que son necesarios saber para comprender la Escucha Activa, entre ellos:

a) Lo emocional frente a lo racional

- Hay dos aspectos psicológicos en el ser humano:
 - Nuestra parte RACIONAL: conjunto de ideas, pensamientos, creencias, conocimientos, etc.
 - Nuestra parte EMOCIONAL: conjunto de sensaciones, sentimientos y emociones.
- La Escucha Activa atiende primero a la parte emocional del mensaje, posteriormente lo escuchado se racionaliza. La Escucha Activa atiende a la parte emocional del que habla.

Con los siguientes ejemplos se puede captar la forma activa de escuchar.

Ejemplo 1.º

Un niño/a llega a casa de la escuela diciendo: "Odio la escuela, no voy a ir más". La reacción típica de los padres suele ser: "¡Cómo, que dices! Cómo que no quieres ir, a la escuela vas aunque te tenga que llevar yo. Es por tu bien". (Aquí los padres han racionalizado el mensaje del hijo/a. Su respuesta es racional).

La reacción desde la Escucha Activa podría ser: "Parece que hoy has tenido un día malo en la escuela, ¿no es cierto, hijo/a?, cuenta, ¿qué ha ocurrido?" (Aquí los padres "escuchan" el mensaje emocional del hijo/a y responden emocionalmente). A partir de aquí se puede seguir escuchando lo que se va exponiendo y haciéndole frente.

Ejemplo 2.º

Un niño/a les comenta a sus padres: "Me han castigado hoy en la escuela". Una reacción frecuente en los padres suele ser: "¿Qué es lo que hiciste tú?"; o esta otra: "Probablemente te lo

merecías". (Respuesta racional).

La reacción desde la Escucha Activa podría haber sido: "Me imagino que te sentirías mal, ¿quieres contarme lo que ocurrió?". (Reacción emocional). A partir de aquí se puede seguir escuchando lo que se va exponiendo y haciéndole frente.

Podemos DEFINIR la Escucha Activa como la forma de escuchar en la que el receptor (el que escucha) trata de entender lo que siente el transmisor (el que habla), o lo que significa el mensaje. Posteriormente expresa con palabras lo que comprendió y lo transmite para que el transmisor lo verifique. El receptor no manda un mensaje propio, como sería el caso de una evaluación, opinión, consejo, reproche, análisis, etc., sino que transmite lo que piensa que significa el mensaje del otro.

b) La forma y las actitudes de la Escucha Activa

Resumimos algunos aspectos de la forma y las actitudes que hay que tener para escuchar activamente al otro:

La forma activa de escuchar:

- Ayuda a que los niños tengan menos miedo de sus sentimientos negativos.
- Promueve una relación cálida entre padres e hijos.
- Facilita que el niño resuelva sus problemas.
- Influye para que el niño sienta más deseo de escuchar las ideas y pensamientos de sus padres.
- Hace que "el niño sea el que habla".

Actitudes necesarias para utilizar la Escucha Activa

Para llevar a cabo la escucha activa deben

estar presentes ciertas actitudes básicas. Sin ellas, usted no será un buen escucha.

Actitudes básicas:

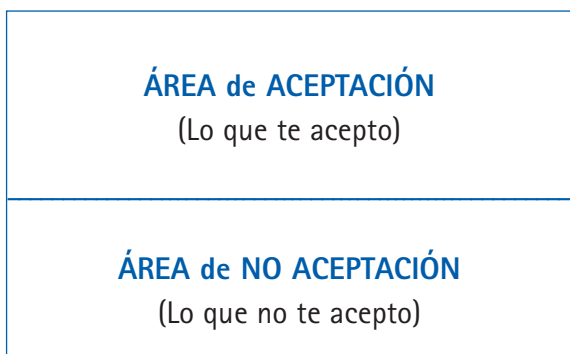
- Debe desear escuchar lo que el niño tiene que decir.
- Debe desear ser de ayuda para él para resolver ese problema en particular.
- Debe poder aceptar sus sentimientos.
- Debe tener una profunda confianza en la capacidad del niño para manejar sus sentimientos, para trabajar en ellos y para encontrar soluciones a sus problemas.
- Debe estar consciente de que los sentimientos son transitorios.
- Debe poder ver al niño como alguien aparte de usted.
- Debe tener una gran capacidad de paciencia.



c) La aceptación

Para poder realizar una escucha activa es necesario tener una buena capacidad de aceptación del otro.

Todos los padres tienen dos diferentes clases de sentimientos hacia sus hijos: aceptación y no aceptación. Esto lo podemos reflejar en la "ventana de la aceptación":

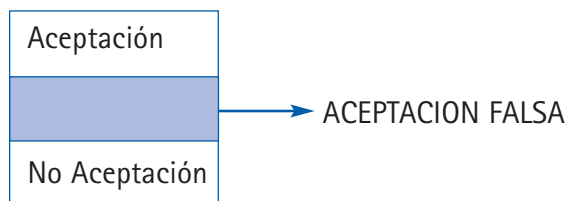


El grado de aceptación que muestra un padre hacia su hijo está influido por:

- Las características del padre ("aceptante"/"rechazante").
- Las características del niño.
- El estado de ánimo de los padres en un momento dado y la situación en la que se encuentran.

Aceptación falsa

Se da cuando algunos padres fingen aceptar parte de la conducta de sus hijos. Gráficamente sería:



Es mejor no tratar de ensanchar su área de aceptación más allá de lo que sus verdaderas actitudes alcanzan. Mejor que fingir, es darse cuenta de cuándo no está uno en actitud de aceptación y expresarlo.

El lenguaje de la aceptación y su comunicación

La aceptación es algo que surge de adentro, pero para que influya en la otra persona debe comunicarse o demostrarse activamente. De este modo, el padre eficaz debe aprender a comunicar esta aceptación y adquirir la misma habilidad para comunicarse. Debe aprender a hablar en forma "constructiva".

La aceptación la podemos comunicar por medio de formas verbales y no verbales:

a) Formas no verbales.

La aceptación la podemos comunicar por medio de dos formas no verbales, siendo éstas:

- La no intervención.
- El silencio.

b) Formas verbales.

A la hora de expresar la aceptación verbalmente podemos utilizar respuestas negativas o positivas sobre la relación padres-hijo, siendo:

Respuestas negativas

1. Orden, dirección, mandato.
2. Advertencia, amonestación, amenaza.
3. Exhortación, sermón, lección.
4. Aconsejar, proporcionar soluciones o sugerencias.
5. Conferencias, enseñar, dar argumentos lógicos.
6. Juzgar, criticar, culpar, estar en desacuerdo.
7. Poner apodos, ridiculizar, avergonzar.
8. Interpretar, analizar, diagnosticar.
9. Apartar, distraer, humorizar, entretener.

Respuestas positivas

Los **"abre puertas de la comunicación"**.

Son una potente técnica para facilitar que sus hijos hablen.

Los abrepuertas de la comunicación son formas sencillas de expresión para invitar al otro a hablar. Algunos ejemplos podrían ser:

"Ya veo como te sientes"

"Mm hmmm"

"¡Sí!" "Sigue..."

"¡Qué interesante!"

"¿Te gustaría hablar sobre ello?"

"Prosigue, cuéntame más".

"Parece que eso es muy importante para ti"

"¿De verdad?" "¿En serio?"

"¡No me digas!"

"¿Lo hiciste?, ¡que bien!"

"¿Eso te paso?, cuéntame".

"Me gustaría escucharte".

"Me gustaría conocer tu punto de vista".

"Discutámoslo, ¿vale?"

Los "abre puertas" invitan al niño a compartir sus propias ideas, juicios y sentimientos con los padres. Estos "abre puertas" para hablar facilitan la comunicación por cuanto:

- estimula la comunicación,
- mantiene la comunicación,
- no produce desviación en el mensaje y el tema.

Produce el efecto contrario que los consejos, las críticas, las culpabilizaciones y los comentarios descalificadores.

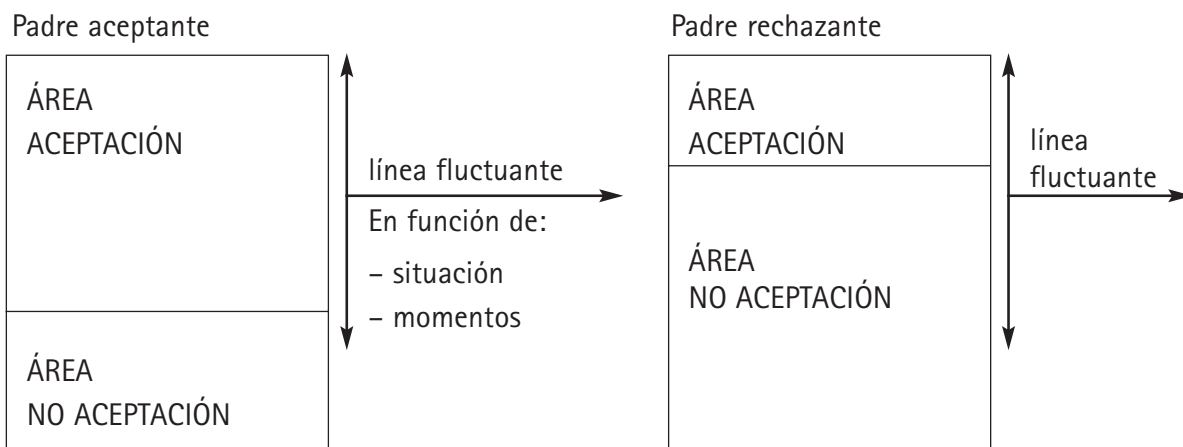


Cuando se rechazan los sentimientos del otro (por críticas, descalificaciones etc.) produce efectos destructivos para su personalidad así como para las relaciones, por cuanto que el rechazado:

- Hace que se calle.
- Se pone a la defensiva, se resiste a hablar.
- Le hace discutir, contraatacar.
- Le hace sentirse inadecuado, inferior.
- Le hace sentirse enojado, resentido.
- Le hace sentirse culpable, frustrado.
- Le hace sentirse incomprendido.
- Hace que disminuya su autoestima.

d) Padres aceptantes – Padres rechazantes

Tomando como elemento comprensivo el cuadrado de la aceptación podemos dibujar el cuadrado del padre aceptante y el del padre rechazante.



Características del aceptador:
Características del rechazante:

- Seguridad interior.
- Rigidez interior.
- Alta tolerancia.
- Poco receptivo.
- Contento de sí mismo.
- Muy exigente con los demás.
- Independiente del entorno.
- Dependiente del entorno.

La aceptación está en función de las características de los padres y de las características del hijo/a; es decir, si el niño/a es:

- | | | |
|-----------------|---|---------------|
| - Hiperactivo/a | o | tranquilo/a. |
| - Agresivo | o | pacífico. |
| - Atractivo | o | no atractivo. |
| - Abierto | o | cerrado. |
| - Sano | o | enfermo. |
| - Niño | o | niña. |

Son normales las pequeñas diferencias de aceptación entre los padres, porque también los padres son diferentes entre si.

La aceptación produce:

- desarrollo y crecimiento personal: seguridad, confianza, deseo de superarse,
- cambios constructivos,
- aprendizaje de resolución de problemas,
- apertura, sinceridad, confianza,
- desarrollo de la autoestima.

e) Aclaración al tema "frente unido de los padres"

En la relación con los hijos los padres pueden mostrar algunas diferencias en la aceptación.

Sin embargo, deben mostrar criterios unificados en lo que se refiere a:

Los comportamientos deben mostrarse unidos, con criterios unificados respecto a la conducta de los hijos.

f) La propiedad del problema

Cuando hay un problema en la relación padres-hijo tienen lugar tres situaciones:

1. El niño posee el problema. El niño tiene un problema porque algo le impide satisfacer una necesidad. No es un problema de los padres, pues el comportamiento del niño no interfiere en sus propias necesidades. Aquí es cuando es adecuada y necesaria la forma activa de escuchar de los padres, cuando el niño posee el problema.
2. No existe ningún problema en la relación. El niño satisface sus propias necesidades y su comportamiento no interfiere con las necesidades de su padre.
3. El padre posee el problema. El niño satisface sus propias necesidades pero el comportamiento es un problema para el padre, ya que interfiere en la satisfacción de alguna necesidad de éste.

Para enfrentarse al comportamiento inadecuado de los niños se pueden utilizar:

a) Formas ineficaces:

- "Mensajes solución". Frecuentemente los padres no esperan a que el niño inicie un comportamiento determinado, sino que, incluso adelantándose, le dicen lo que debería, podría o tendría que hacer.

- “Mensajes humillantes”. Son aquellos mensajes que comunican vergüenza, juicio, ridículo, crítica o culpabilidad.

b) Formas eficaces:

- “Mensajes yo”. Cuando los padres dicen cómo se sienten a causa de algún comportamiento inaceptable del hijo, el mensaje se convierte en un mensaje “yo”. (Por ejemplo: “me siento mal cada vez que gritas de esa manera”).

Los mensajes “yo”

- Tienen muchas menos posibilidades de provocar resistencia y rebeldía.
- Ayudan a que el niño madure, a que aprenda a asumir la responsabilidad de su propio comportamiento.
- Son sinceros, se refieren a uno mismo, y tienden a influir en el niño para que transmita mensajes igualmente sinceros cada vez que sienta algo.

c) Las luchas de poderes padre-hijo

Cuando surgen conflictos entre padres e hijos, la mayoría de los primeros trata de resolverlos en su favor a fin de que el padre gane y el hijo pierda (Método I).

Otros, en menor cantidad, hacen que sus hijos



ganen constantemente por miedo al conflicto o la frustración de sus necesidades. En estas familias el chico gana y el padre pierde (Método II).

Tanto el Método I como el Método II son métodos de abordar conflictos ineficaces. Existe un tercer método: el método nadie pierde.

4.2. EL MÉTODO “NADIE PIERDE” PARA RESOLVER CONFLICTOS

Con el método “Nadie Pierde” (Método III) los conflictos se resuelven sin que una de las dos partes salga ganando y la otra perdiendo.

Es un método que implica buscar soluciones a través del diálogo y la negociación. Con este método padres e hijos ganan, ya que la solución debe ser aceptada por las dos partes.

El método “Nadie Pierde” es eficaz porque:

- El niño es motivado a colaborar en encontrar la solución.
- No se basa en el poder y la imposición de los padres, sino en el diálogo y la negociación.
- Existen más posibilidades de encontrar soluciones adecuadas si se hace conjuntamente.
- Desarrolla la capacidad de pensamiento de los niños.
- Conlleva menos hostilidad la solución puesto que se hace desde la aceptación.
- Produce más respeto y amor.
- Elimina la necesidad de usar el poder autoritario.
- Lleva al fondo de los problemas verdaderos.
- Trata a los niños como si fueran adultos.

A la hora de poner a funcionar el método “Nadie Pierde” hemos de tener en cuenta que

está compuesto por seis etapas independientes, siendo:

- Etapa 1: Identificación y definición del conflicto.
Etapa 2: Generación de las alternativas posibles para la solución.
Etapa 3: Evaluación de las alternativas.
Etapa 4: Decidir qué solución es la mejor.
Etapa 5: Creación de las formas de cumplimiento de la solución.
Etapa 6: Continuar para saber cómo funcionó la evaluación.

Si ustedes siguen estos pasos tendrán más posibilidades de tener éxito. Aun cuando algunos de los conflictos "de poca importancia" de solución rápida y sin tener que pasar a través

de todo el proceso, para aquellos de más complejidad o problemática lo abordarán mejor aplicando este método.

4.3. RESUMEN DE LA ESCUCHA ACTIVA

Finalmente le ofrecemos estos resúmenes de la escucha activa:

Aspectos generales

- La forma activa de escuchar intenta captar y comprender el mensaje. Produce aceptación. Por tanto se realiza sin interpretar o descalificar el mensaje del otro.
- Para realizar una escucha activa se necesita una actitud abierta, aceptación del otro y empatía.
- Cuando un niño decide comunicarse con sus padres es porque necesita hacerlo, *elige un código* para su mensaje. Los padres *necesitan descifrar ese mensaje*, no interpretarlo. Si los padres no han captado correctamente el mensaje pueden mandar "retroalimentación" de lo que han comprendido. El hijo puede entonces decirles que descifraron equivocadamente su mensaje. Cuando los padres "retroinforman" de lo que han captado del mensaje puede ocurrir que:
 - *Aciertan* la comprensión del mensaje. Se produce la escucha activa.
 - *No aciertan* (malinterpretan) el mensaje. Pero si aceptan el error y la "corrección" del hijo, también se produce la escucha activa.

Por tanto, la escucha activa es tratar de captar y entender lo que siente el otro, lo que significa el mensaje del otro, y luego expresar con palabras lo que entendió y que el otro se lo verifique, ("ahora entiendo lo que me querías decir, es esto..., verdad"). La escucha activa no manda un mensaje propio, interpretativo, sino que retroinforma solamente lo que piensa que significa el mensaje del que habla: ni nada más ni nada menos.

- La escucha activa es escuchar, descifrar acertadamente, entender los pensamientos y sentir los sentimientos del otro.

Efectos beneficiosos de la Escucha Activa (E.A.)

- Después de expresar los sentimientos y ser simplemente escuchados, estos tienden a desaparecer como por arte de magia.
- La E.A. ayuda a que los niños tengan menos miedo de los sentimientos negativos (los sentimientos no son malos).
- La E.A. promueve una relación cálida entre padres e hijos.
- La E.A. ayuda a que el niño resuelva sus problemas.

- La E.A. hace que sea el niño el que habla, por tanto:
 - practica el hablar,
 - ejercita el pensar por sí mismos,
 - facilita el descubrir sus propias soluciones.
- La E.A. influye para que el niño sienta más deseo de escuchar las ideas y pensamientos de sus padres.

Actitudes básicas que se deben tener para la escucha activa

1. Deseo de escuchar. Disponibilidad de tiempo, si no se tiene hay que expresarlo. Luego buscarlo.
2. Deseo de ayudar, de enseñar.
3. Capacidad para aceptar los sentimientos del niño.
4. Confianza en el niño.
5. Ser conscientes de que los sentimientos son transitorios, cambian.
6. Ver al niño como alguien aparte de usted, como un ser humano en pequeño.

Cuándo utilizar la escucha activa

- *Cuando el niño revela un problema (el niño posee el problema):*

Los niños que encuentran ayuda para resolver sus problemas mantienen su equilibrio mental y continúan adquiriendo fuerza y confianza en sí mismos. Los que no la encuentran desarrollan problemas emocionales.

- Las frustraciones, confusiones, privaciones, intereses y hasta los fracasos son problemas que les pertenecen a ellos y no a sus padres. (Los padres tienden a hacerlos suyos).
- Dejar en el niño la responsabilidad de resolver el problema. (Permitir al niño poseer el problema).

- *Cuando se habla de sentimientos.*

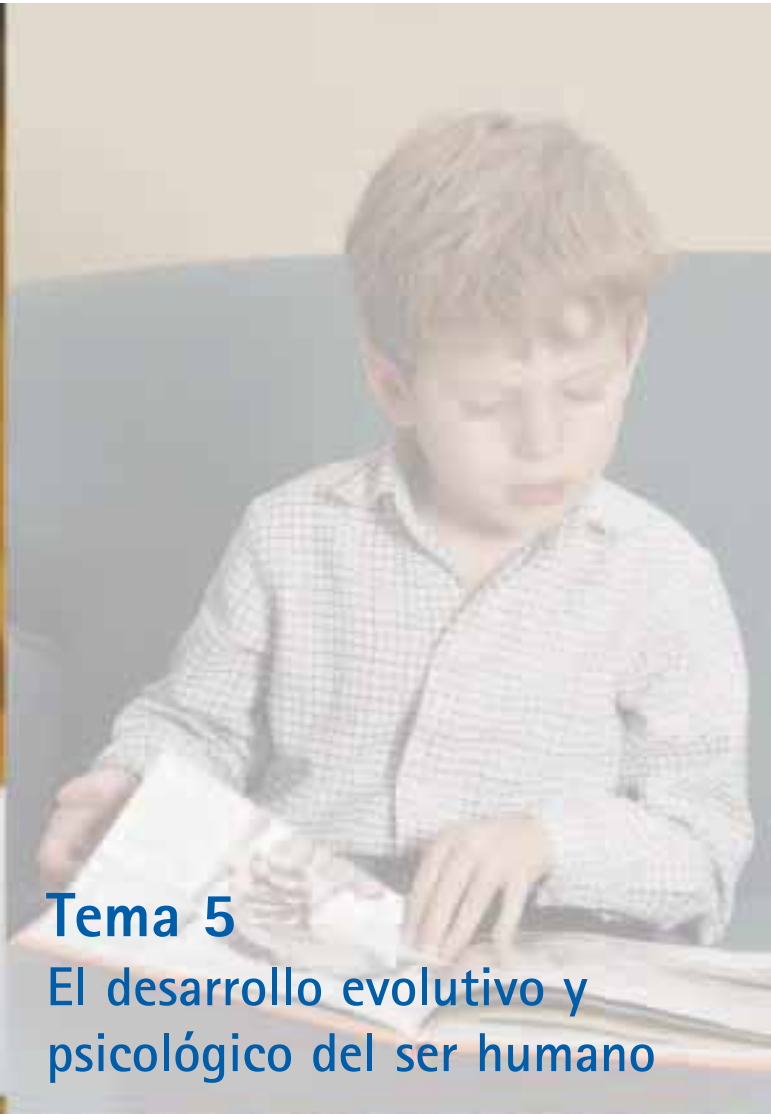


Bibliografía

*Padres eficaz y técnicamente preparados (PET).

Thomas Gordon. Ed. Diana. Mexico, 1982.

Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen. Adele Faber y Elaine Mazlish. Ed. Medici. Barcelona 2002.



Tema 5

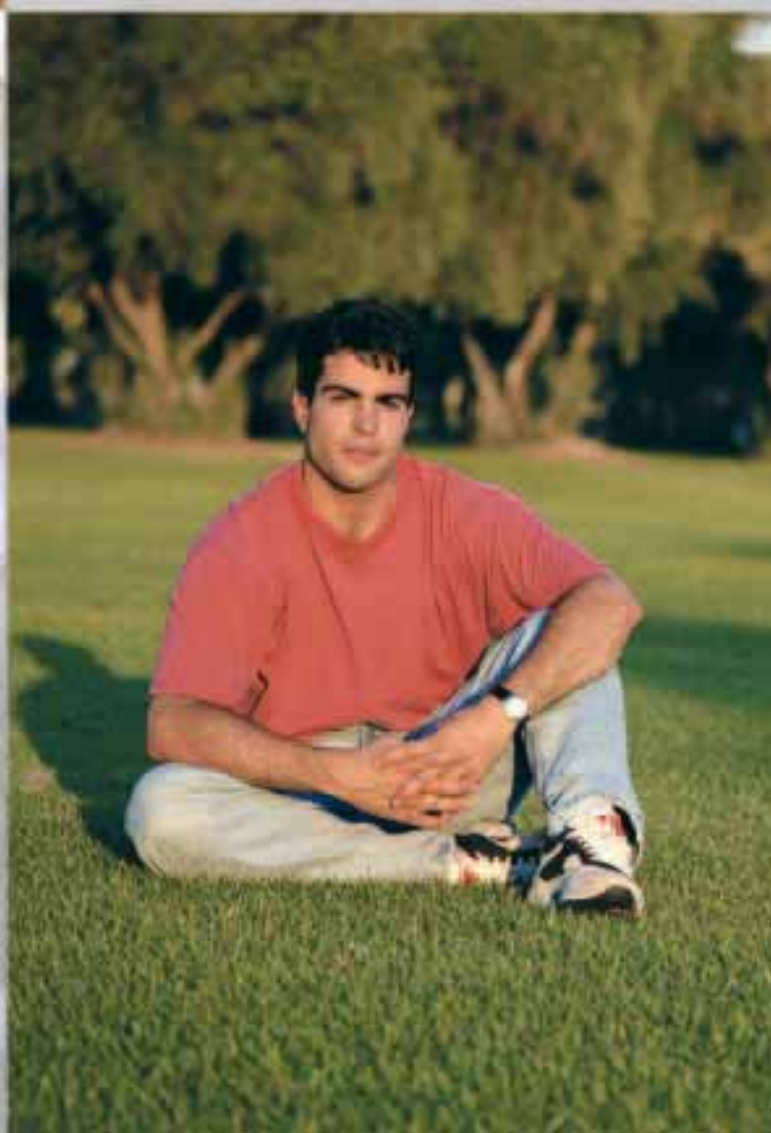
El desarrollo evolutivo y psicológico del ser humano

En este tema trataremos de las etapas evolutivas.

En ellas es donde hay que trabajar como padres para desarrollar la personalidad de vuestros hijos.



Elaboración:
Agustín Durán Gervilla
Beatriz Ochando Korhonen



5.1. EL DESARROLLO EVOLUTIVO DESDE EL PUNTO DE VISTA PSICOLÓGICO

5.1.1. Definición de desarrollo

Nos convertimos en quienes somos a través de la interacción de la herencia y el entorno. Nuestras características personales afectan a nuestro entorno, que a la vez influye en nuestras características heredadas, creándose una relación continua que produce un individuo único con intereses específicos, capacidades, limitaciones y formas diferenciadoras de responder a las situaciones. Este proceso de cambio relacionado con la edad, que describe la transición desde el óvulo fecundado hasta la vejez, se conoce como **desarrollo**.

El niño nace, la persona se hace a lo largo de su vida. El niño y el medio donde éste se desenvuelve interactúan continuamente desde la fertilización hasta la muerte.

En este proceso de desarrollo del ser humano hay dos aspectos en estrecha interrelación:

El sujeto: corresponde a lo heredado, lo genético, lo constitucional, sus capacidades, características...

El ambiente: corresponde a lo que le rodea, la familia, la sociedad, la cultura...

Es importante tener en cuenta en el desarrollo del ser humano las interacciones que se producen entre el sujeto y su ambiente. Lo que una persona es en un momento determinado de su vida no es sólo el producto de cómo nació (herencia), sino también de lo que vivió (ambiente).

El desarrollo es, por tanto, un proceso de cambio continuo que sufre el individuo a través de su ciclo de vida. Este cambio posee varias características: es continuo, acumulativo, direccional, diferenciado, organizado y holístico.

El desarrollo es **continuo**, lo que significa que los cambios suceden con el paso de las horas, los días, los meses y los años. Por ejemplo una persona no es hoy un adolescente y mañana un adulto. La continuidad significa que los cambios en el desarrollo acontecen a lo largo de la vida, lo que indica que las *experiencias vividas en la infancia no determinan necesariamente el resto de la vida del individuo*, por el contrario, el cambio y el desarrollo y la superación pueden ocurrir en todos los momentos de la vida.

El desarrollo es **acumulativo**, esto implica que se produce sobre lo que había antes. Las respuestas de niños y adultos y su capacidad para aprender dependen en parte de sus experiencias previas en situaciones semejantes. Los nuevos conocimientos dependen de los anteriores, a las nuevas experiencias ayudan las anteriores.

El desarrollo es **direccional**, esto significa que avanza hacia una mayor complejidad y en sentido hacia adelante. Los bebés se convierten en niños y luego en adultos. Un bebé alcanza una pelota con la mano abierta, sin ninguna coordinación. A medida que los músculos, nervios y huesos crecen, el niño adquiere la velocidad y coordinación requerida para la competición atlética.

El desarrollo es **diferenciado**, es decir, consis-

te en hacer distinciones y aprendizajes cada vez más sutiles, perspicaces y profundos.

El desarrollo es **organizado**, lo que supone que las habilidades adquiridas se van formando gradualmente. Los bebés poco a poco van siendo capaces de organizar y controlar las diferentes tareas relacionadas con su trabajo y con la vida familiar.

El desarrollo es **holístico**, lo que significa que los logros nunca están aislados, forman un todo. Todo aspecto del desarrollo, ya sea físico, cognitivo o social, depende de todos los demás, y todo desarrollo es el resultado de la interacción. La adquisición del lenguaje, por ejemplo, requiere la maduración de la garganta, la boca y el cerebro.

Nuestras vidas son un entramado de aprendizajes, desarrollos y cambios que nos llevan hacia el crecimiento como individuos.

5.1.2. Etapas de desarrollo

Uno de los factores que influyen poderosamente en el desarrollo es la situación de las personas dentro de su ciclo vital. El ciclo de vida lo dividimos en las siguientes etapas: desarrollo prenatal, infancia, niñez, pubertad, adolescencia y etapa adulta. Aunque esta división nos parece normal, no es compartida por todos. Algunos dividen la adolescencia en varios periodos, incluyendo dentro a la pubertad.

De todos modos, nos parece que, para comprender mejor el desarrollo del ser humano es conveniente utilizar seis periodos cronológicos, que más o menos corresponden a nuestra cultura.

1. **El período prenatal** comienza con la concepción y finaliza con el nacimiento. Es el menos arbitrario y fácil de definir porque su principio y final está claramente marcado por los acontecimientos biológicos.



2. La **infancia** empieza en el nacimiento y comprende hasta aproximadamente los dos años. Al final del segundo año la mayor parte de los niños han comenzado a adquirir el lenguaje y el pensamiento simbólico. Además la mayoría de los adultos los consideran más niños que bebés, lo que corresponde a la transición de la comunicación no lingüística a la lingüística.

3. La **niñez** comprende desde los dos hasta los trece años, aproximadamente. Los múltiples cambios que se producen en este periodo hacen que a veces sea necesario usar términos adicionales como el de niño pequeño (fase de transición entre los 18 meses hasta el tercer año) y el de preescolar (de los tres a los seis años).

4. La **pubertad** comprende, aproximadamente, desde los 13 a los 15 años y es generalmente aceptada como el final de la niñez y el inicio de la adolescencia.

5. La **adolescencia**, la quinta etapa, es un período menos definido porque su final no está tan marcado como el de otras fases del desarrollo, generalmente se sitúa desde los 16 a los 19 años, aproximadamente. En la actualidad, por diferentes factores, se puede hablar de adolescencia dilatada, puesto que sujetos que por edad cronológica ya han salido de la adolescencia, sin embargo, sus comportamientos y desarrollo psicológico aún corresponde al de este periodo.

6. La **etapa adulta** es la sexta fase, por lo general abarca desde los 19 o principios de los 20 y continúa hasta la muerte. Esta es sin duda la fase más larga de nuestro proceso evolutivo.

Esta conveniente división de la vida hace relativamente fácil la discusión sobre los cambios de comportamiento que acompañan a cada fase, como más adelante veremos.

Cada etapa describe un modelo particular de habilidades, motivaciones o comportamientos, que son más o menos estables. A medida que una persona pasa de una etapa a otra hay una reestructuración de la etapa anterior. Así observamos que el comportamiento, las motivaciones y habilidades son cualitativamente diferentes. Los niños que pasan de una etapa de desarrollo intelectual a la siguiente no sólo

saben más acerca del mundo, sino que piensan de forma radicalmente distinta.

Las etapas evolutivas generalmente siguen la edad cronológica, pero es el nivel de funcionamiento del sujeto, que no la edad real, el marcador que indica el desarrollo alcanzado. Esto es lo que se conoce como la edad cronológica y la edad mental.

La transición entre etapas es generalmente larga y las diferentes habilidades dentro de una de ellas pueden desarrollarse a intervalos escalonados y algunas veces en distinto orden.

La conducta depende tanto de la naturaleza (característica del bebé) como de la crianza (experiencia durante el crecimiento), es decir, de la herencia y del ambiente.

El desarrollo del ser humano es el producto de muchos factores en estrecha interacción.

5.1.3. Determinantes genéticos del desarrollo

El primer tipo de determinante genético es el de las influencias específicas de la especie, que son las características compartidas por todos los miembros de una misma especie, las que hacen que todos los seres humanos seamos similares. Por ejemplo, todos los seres humanos necesitan de otros para su nutrición y cuidado, característica que hace que los bebés humanos dependan de sus madres durante un tiempo relativamente más largo comparado con otras especies. La segunda clase de influencia biológica es la de las particularidades genéticas de cada persona. Estas contribuyen a crear las diferencias entre los individuos. Los determinantes biológicos empiezan a trabajar en nosotros en el momento de la concepción y continúan hasta la muerte. Los determinantes biológicos son poderosos en algunas áreas del desarrollo: sentarse, estar de pie y caminar dependen de la maduración biológica de los músculos, nervios y cerebro. Los bebés también vienen al mundo preparados para establecer vínculos sociales, investigar sus alrededores y adquirir el lenguaje.

Los determinantes biológicos operan a través de los genes (pedacitos microscópicos de proteínas que se encuentran en el núcleo de la

célula). No obstante, en el desarrollo de la persona la herencia no lo es todo ni es lo más determinante, en muchos casos el ambiente juega un papel más importante.

5.1.4. Determinantes ambientales del desarrollo: crianza

Los determinantes ambientales pueden ser físicos y/o sociales. El entorno físico donde se desarrolla la persona puede ser el útero materno, la casa donde vive, el barrio de su ciudad o el pueblo. Los ambientes sociales incluyen a las personas (padres y familiares y otros) e instituciones sociales (escuela y sociedad en general). Las experiencias personales que sólo vivimos nosotros las consideramos un tipo de determinante ambiental. Estos determinantes ambientales vividos nos hacen distintos a todos los demás y pueden ser experiencias que facilite el desarrollo de nuestras vidas (favorecedoras) o lo perjudique (desfavorecedoras). Entre los determinantes ambientales que contribuyen a las diferencias entre las personas (y que a veces son claves) se encuentran, por ejemplo, una relación especial con un profesor al que admiramos, heridas graves en un accidente de coche, la admisión en una escuela en particular, un encuentro inesperado que termina en matrimonio o en un cambio de ocupación, el divorcio, la pérdida de un trabajo, un traslado a otra comunidad, etc.

Otra clase de determinante ambiental consiste en el entorno que es compartido por los individuos, como es la cultura o la época en que nacieron. Los acontecimientos históricos importantes pueden tener un profundo efecto en el desarrollo intelectual, emocional y comportamental, pero la naturaleza e intensidad del mismo dependerá, también, de la edad de la persona en ese momento. Cada persona pertenece y es influenciada por su generación, que es el grupo de personas que han nacido aproximadamente en la misma época. P. Ostervieh dice que: "grosso modo, el niño tiende a alcanzar el nivel intelectual y emocional característico del ambiente en el que se ha desarrollado". Por tanto, el medio familiar, educativo y social y los apoyos que el niño encuentra en él tienen una importancia determinante en su desarrollo.

El género al que se pertenece ofrece otro tipo de influencias (los chicos y las chicas pueden experimentar un mismo acontecimiento de forma diferente). Las influencias en un entorno social compartido son bastante claras en el desarrollo de los roles de género, donde la familia, amigos y sociedad modelan nuestras ideas de masculinidad y feminidad. Los padres tratan a sus hijos de forma diferente, les dan juguetes diferentes, juegan con ellos de forma distinta y ven también en sus padres comportamientos distintos. El mundo exterior también influye en este proceso a medida que los niños van observando los roles de sexo en los programas y anuncios de televisión y otros medios.



En resumen, se puede afirmar que la estructura hereditaria de un individuo se desarrolla a través del ambiente que vive, de las circunstancias de su vida y de sus experiencias, logrando, a través de un proceso de interacción, una persona.

5.2. LA FORMACIÓN DEL VÍNCULO Y EL DESARROLLO DEL APEGO PARENTAL

5.2.1. La formación del vínculo con el no nacido.

A. Inicio de la relación afectiva con el no nacido

Actualmente se reconoce la influencia decisiva que tiene el ambiente afectivo y de relación de los padres en el desarrollo del feto. Un ambiente afectivo cálido y de relación tranquilo favorece el proceso de "creación" de ese nuevo ser.

Es esencial, en consecuencia, favorecer una



vinculación afectiva positiva de ambos padres hacia ese ser que está en el interior de la madre para asegurar unas futuras relaciones adecuadas entre padres-hijo después del nacimiento.

A medida que la gestante y su pareja empiezan a considerar el feto como un individuo separado y distinto del cuerpo materno, como un ser diferenciado y con personalidad propia, van surgiendo y acrecentándose los sentimientos de cariño hacia él. Son numerosos los testimonios que así lo ponen de manifiesto, al señalar los primeros movimientos fetales o la primera ecografía como el momento en el que por primera vez le dan la categoría de persona y experimentan una corriente emocional positiva que les une a él. En diversas investigaciones se ha observado que la visualización del feto por medio de los ultrasonidos produce efectos psicológicos positivos en los padres: intensifica el apego hacia el feto y reduce la ansiedad y el estrés, especialmente si existe algún riesgo en el embarazo.

Un factor que influye en la iniciación del apego hacia el futuro niño es la circunstancia de si el embarazo ha sido planeado y deseado o no, por un lado, por la actitud más o menos positiva que ello implica y, por otro, por el sentido temporal que conlleva. Téngase en cuenta que cuando el embarazo ha sido planeado, la pareja puede vivir anticipadamente los cambios que el niño producirá en sus vidas, lo que les permite iniciar ya la adaptación a esos cambios, así como hacerle un hueco dentro de la familia, integrarlo en ella como un miembro más.

Sin embargo cuando el embarazo no ha sido

buscado intencionadamente, el proceso de aceptación, adaptación e integración en el seno de la familia puede demorarse algo más, aunque, en la mayoría de los casos, llegue a lograrse igualmente.

B. Variables que favorecen la unión afectiva con el ser no nacido

Junto a la fuerza con que se desea el embarazo y la llegada del bebé, existen otras variables que influyen en el apego parental, favoreciéndolo o perjudicándolo. Entre las más importantes podrían citarse las siguientes: la experiencia como hijo durante la infancia, la relación matrimonial, ciertos rasgos y actitudes personales, dificultades psicológicas y emocionales para asumir el papel de padre o madre, influencias culturales, modelos de padres que se han contemplado a lo largo de la vida y conocimientos e información que se tiene sobre el papel de padres.

- **La experiencia como hijo durante la infancia.** A partir de las relaciones que hemos mantenido con nuestros padres construimos un modelo de relaciones en nuestra mente que puede caracterizarse por contener sentimientos de, confianza y seguridad y un

concepto positivo de sí mismo (autoestima), de nuestros padres y de las personas en general; o caracterizarse por contener sentimientos que son todo lo contrario, es decir, dudas, desconfianza y sentimientos negativos hacia sí mismo y hacia los otros. Unos padres atentos, comprensivos, afectuosos, comprometidos propician la construcción del primer modelo; unos padres distantes, poco sensibles, que no hacen caso de su hijo, que no le dedica el tiempo necesario propiciarán, en cambio, el segundo.

- **La relación matrimonial** armoniosa, sin conflictividad, caracterizada por el cariño, el respeto, la comprensión y el apoyo mutuo constituye unos buenos cimientos para la creación del vínculo con el ser no nacido aún, al tiempo que es una fuerza impulsora para su desarrollo futuro.
- **Ciertos rasgos y actitudes personales** sirven para saber con antelación si una persona será un buen padre o todo lo contrario y si la relación afectiva que establezca con sus hijos será de buena o de mala calidad. Los rasgos y actitudes favorables son, entre otros:

- Confianza y seguridad en sí mismo.
- Autoestima.
- Independencia. Autonomía personal.
- Buena adaptación.
- Personalidad estable y con fuerza interior.
- Satisfacción consigo mismo.
- Espontaneidad, autenticidad y naturalidad.
- Flexibilidad y tolerancia. Deseo de aprender, cambiar, mejorar y superarse.
- Bajo nivel ansiedad. Ausencia de depresiones recurrentes.
- Actitud no excesivamente crítica.
- Cordialidad. Empatía
- Consideración positiva de su papel como padre. Aceptación de su responsabilidad.

- **Dificultades psicológicas y emocionales** para asumir el papel de padre o de madre cualquier persona con algún tipo de trastorno psicológico de cierta gravedad no está en

buenas condiciones para construir una relación afectiva, ni para enfrentarse a las responsabilidades que entraña ser padres.



- **Influencias culturales.** Dentro de cada cultura, e incluso de cada época, imperan unas creencias y conceptos sobre los fetos y los niños y sobre las relaciones padres-hijos que pueden influir en el clima afectivo de las interacciones. Por ejemplo, hablar, cantar o poner música relajante al feto se decía que era absurdo y ahora se ha comprobado lo contrario.

- **Modelos parentales que se han contemplado.** En buena medida nuestra habilidad para ser madre o padre descansa en lo que nuestros propios padres mostraron hacia nosotros mismos.

- **Conocimientos sobre el papel de padres.** No es una buena actitud para un/a padre/madre dejar todo su saber de cómo actuar como padre en la intuición y en la falsa creencia de que lo vivido y aprendido de sus padres es suficiente. El rol de padre, como se está viendo hasta aquí, es tan complejo e importante que conviene acercarse a él con ciertos deseos de aprender cada día un poco más.

C. Comportamientos que ponen de manifiesto el acercamiento de los futuros padres al ser no nacido.

- Lenguaje corporal.** Acariciar, abrazar el abdomen, dar palmaditas en él, tocarlo para sentir movimientos fetales.
- Lenguaje oral.** Uso de expresiones efectivas diversas para referirse al feto: nuestro hijo, el nene, etc.
- Interacción con el ser no nacido.** Hablarle, cantarle, descubrir algunos de sus comportamientos habituales.
- Conductas protectoras** y promotoras de salud de la madre y del feto. Por parte de la embarazada, llevar una dieta equilibrada, hacer ejercicios preparatorios, dormir y descansar lo suficiente, dejar de fumar, no beber, visitar al médico con regularidad, no realizar actividades que pongan en peligro la salud del niño. Por parte del futuro padre, sustituir a su mujer en las tareas no recomendables en ese estado, acompañarla al tocólogo, etc.
- Grado de aceptación** de la imagen corporal cambiante de la embarazada por parte de ambos.
- Conductas de anticipación.** Todos los preparativos para el futuro acontecimiento, cuna, habitación, adquirir información y conocimientos sobre el parto.
- Percepción positiva del embarazo** e implicación en él. El embarazo puede haber sido deseado o no y en caso de no haber sido planificado ser posteriormente aceptado o no. Los futuros padres pueden hablar de sus ideas, sentimientos y expectativas o por el contrario eludir el tema.
- Capacidad para fantasear** sobre el futuro niño, sobre su crianza y educación y sobre sí mismo como padre o como madre. Muchas madres imaginan con facilidad características en sus hijos aún no nacidos, les atribuyen mayor o menor actividad según lo notan en su interior, piensan cómo será la crianza, qué dificultades y qué alegrías puede proporcionar, se ven actuando ya como padres e incluso atribuyen intenciones a ese hijo en camino.

RECUERDA

El afecto es muy importante para el desarrollo del feto.

1. El feto es un ser sensible y con personalidad propia, y para empezar a quererlo y a conocerlo hay que relacionarse con él. ¿Cómo?
 - Acariciándolo a través del abdomen materno.
 - Hablándole y cantándole suavemente.
 - Descubriendo a qué hora suele estar en reposo y a qué horas suele estar en movimiento, qué cosas lo tranquilizan y qué cosas le producen agitación. Imaginando cómo es y cómo será.
2. Una vinculación afectiva intensa y positiva entre el ser no nacido y sus padres sirve para evitar o disminuir diversos riesgos. ¿Cuáles?
 - Relaciones inadecuadas padres-hijos.
 - Falsas creencias y prejuicios sobre la crianza y la educación del niño.
 - Comportamientos que pueden perjudicar y poner en peligro al feto.
 - Incapacidad para afrontar complicaciones surgidas durante el embarazo, el parto o después del nacimiento.
 - Rechazo del recién nacido, si posee algún defecto físico o mental.
 - Abandono del recién nacido, si las circunstancias no son favorables.
 - Consecuencias negativas producidas por una emoción negativa intensa y prolongada.
 - Muerte súbita.
3. En el caso de ausencia de vinculación o de que ésta se vea amenazada por circunstancias diversas, debe buscarse ayuda psicológica.
4. Es importante facilitar también la vinculación de los hermanos con el ser no nacido, haciéndolos partícipes del embarazo.
5. El contacto temprano inmediatamente después del nacimiento es una excelente oportunidad para fortalecer el vínculo y debe favorecerse.

Cuadro tomado del libro «Hijos en camino»

5.2.2. La evolución del vínculo con el recién nacido.

A. Naturaleza de la primera relación.

A continuación se describe y explica los primeros pasos en la integración del niño en el mundo social y los componentes emocionales que conlleva.

Ya vimos que el término socialización se refiere al desarrollo de las habilidades humanas que permiten al niño vincularse, convivir y comunicarse con los demás miembros de la sociedad en que vive y reflexionar sobre ello.

La relación con la figura materna constituye la primera vinculación y resulta un modelo y un determinante de las posteriores y más amplias relaciones sociales y afectivas.

B. Sistema de conducta del niño

Actualmente se considera la vinculación con la madre como un proceso primario, independiente de la sola satisfacción alimenticia. La necesidad de contacto y proximidad con la figura de apego es una necesidad tan importante y fundamental como el alimento.



La primera relación afectiva es fruto de la interacción entre el niño, quien dispone de un repertorio de señales y conductas de carácter innato que promueven la proximidad e interacción, y la figura materna que a su vez cuenta con una sensibilidad y comportamiento especial, que sobresale entre toda la gama de conductas aprendidas. En otras palabras, existe una predisposición genética en el niño a procurar la proximidad y los intercambios con los seres humanos y una tendencia también biológica en los adultos a responder a las señales y conductas del bebé y a establecer interacciones con él.

En la actualidad se puede afirmar que el bebé, desde los primeros momentos de la vida, no sólo es capaz de percibir sino que es un activo buscador de estímulos, manifestando una clara preferencia por aquellos que provienen de seres humanos. Entre los atributos visuales que atraen la atención infantil se encuentran el contraste, el movimiento, características del rostro humano, que debe situarse a la distancia adecuada: 20 cm. Así mismo el bebé tiene una clara orientación y preferencia por la voz humana frente a otro tipo de sonidos.

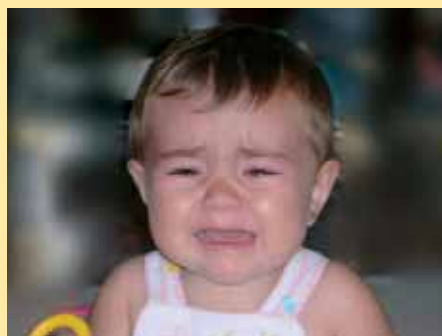
Señales que permiten la comunicación y promueven la interacción

Además de dirigir su atención de manera prioritaria hacia los seres humanos, los niños disponen de un sistema de señales, de carácter instintivo, que promueven la proximidad, la atención y el contacto de sus padres. Entre estos destacan: el llanto, la sonrisa y las expresiones emocionales.

• *El llanto:*

El llanto es en los primeros momentos de la vida una poderosa señal que atrae a los padres y a otras figuras de apego para detenerlo y por ello decisivo para la supervivencia del bebé. Cada niño llora de diferente manera (las madres son capaces en seguida de identificar el llanto de su hijo) y por otra parte existen diferentes tipos de llanto.

El llanto de dolor comienza repentinamente y se caracteriza por su falta de ritmo. Por el contrario, el hambre, el frío o la incomodidad provocan un tipo de llanto rítmico, que tras un comienzo suave aumenta progresivamente su intensidad. Otro tipo de llanto rítmico, semejante al del hambre, no es provocado por ninguna de las causas mencionadas y entre los estímulos capaces de detenerlo destacan el acunamiento, la voz humana y la succión no nutritiva. Estas razones sugieren que se trata de un llanto provocado por la soledad y corroboran la idea de que en la primera infancia la atención afectiva, la compañía, es una necesidad tan primaria como la alimentación y los cuidados básicos y que los niños cuentan con mecanismos hereditarios que promueven la interacción.



• *La sonrisa:*

No es una pauta aprendida, pertenece a la categoría de lo instintivo. Desencadenada en los momentos iniciales por estados biológicos, es rápidamente activada y desarrollada por los estímulos que provienen de personas que se relacionan con el niño. La sonrisa infantil actúa como desencadenante de respuestas sociales.



- *Expresiones emocionales:*

En el periodo previo al lenguaje, los niños, además de la sonrisa y del llanto, pueden comunicarse y ajustar el comportamiento de sus progenitores a través de las expresiones emocionales. Las expresiones gestuales de emociones básicas: miedo, alegría, placer, tristeza, cólera... tienen carácter universal e instintivo, lo que permite a los adultos interpretar los estados afectivos del bebé y responder en consecuencia.

Conductas que favorecen el contacto: la succión no nutritiva, la prensión y el abrazo

Desde el nacimiento el niño posee un repertorio de conductas reflejas que favorecen mantener el contacto físico, una vez establecido, como la succión no nutritiva, la prensión y el abrazo.

- *La succión:*

El reflejo de succión es manifiesto incluso en la fase final del período fetal. Si estimulamos, con un leve toque los labios del niño, inmediatamente comienza a chupar. Es evidente la importancia de esta conducta innata en la alimentación. Sin embargo, la observación demuestra que los niños también activan esta conducta una vez satisfecha la necesidad alimenticia.

Entre las funciones de la succión no nutritiva destaca su valor en el desarrollo del conocimiento. Durante los primeros meses de la vida, el niño asimila en buena medida la realidad a través de la boca. En cuanto sus habilidades motrices se lo permiten, chupa todo objeto que cae en sus manos.

La succión cumple una importante función de contacto y seguridad. Es bien conocido por las madres el papel que este comportamiento tiene en los momentos de inquietud, alarma, soledad, etc. Ello sugiere considerar a la succión no nutritiva entre el grupo de conductas de apego que favorece el contacto y ejerce una función afectiva, proporcionando seguridad.



- *La aprehensión y el abrazo:*

El recién nacido dispone de los comportamientos a partir de los cuales se establecerá el reflejo prensor y el reflejo del abrazo.

Ante una prensión en la palma de la mano, el niño como respuesta, la cierra. Unas semanas más tarde este reflejo de prensión se desarrolla: si la mano pierde contacto, el niño la mueve en ángulo recto, como si estuviera buscando algo y la cierra rápidamente en cuanto es restablecido.

Más adelante pondrá en funcionamiento el reflejo de extender brazos, cruzando los brazos en una forma de abrazo ante un movimiento brusco o un sonido intenso.

Ambas reacciones, como la mayoría de los reflejos, progresivamente desaparecen como tales y se van integrando en secuencias más complejas.

C. Sistema de conducta materno: el apego parental.

El comportamiento de los padres revela importantes influencias que son producto de su pro-

pia experiencia y del aprendizaje, y tiene una marcada influencia cultural relativa a las prácticas de crianza que socialmente son aceptadas o recomendadas. Sin embargo, de

manera general, entre esta gama de actitudes y conductas aprendidas sobresale un estilo de relación parental especial que sugiere la exis-

tencia de una **PREDISPOSICIÓN BIOLÓGICA**. Entre estas pautas de conducta materna destacan las siguientes:

- La tendencia al contacto físico (caricias, abrazos).
- Mantener la mirada mutua, situándose a la distancia adecuada, de frente y en distancia íntima.
- El tipo de lenguaje (simple, exagerado, repetitivo, suave, sonidos sin significado).
- La capacidad de establecer una sincronía interactiva: acción-pausa, como si se tratara de un verdadero diálogo (cuando el niño succiona o vocaliza la madre permanece pasiva y actúa o vocaliza en las pausas del bebé).
- Las expresiones faciales exageradas, lindando con la caricatura y prolongadas, etc.

Este comportamiento especial, adaptado a las necesidades infantiles (claramente diferente al establecido entre adultos), junto a la capacidad de interpretar y responder a las comunicaciones emitidas por el niño, describe el sistema de conducta de la figura materna. El niño progresivamente dirigirá preferente y selectivamente sus conductas de apego hacia aquella o aquellas personas que se manifiesten ante él de una manera estable y continuada.



D. El vínculo afectivo. Evolución

Afirmar una predisposición biológica hacia el vínculo no quiere decir que la parte afectiva exista desde el nacimiento. Es precisa una larga experiencia de interacción con los padres, así como el desarrollo de las capacidades cognitivas para que permitan al niño reconocer y diferenciar la figura de apego entre todos los estímulos físicos y humanos que le rodean.

Durante la primera infancia podemos distinguir varios estadios en la formación y desarrollo de la vinculación afectiva:

1. Orientación hacia las personas sin reconocimiento todavía de las personas que le cuidan (0-3 meses).

La preferencia por el rostro y voz humana sobre el resto de estímulos inanimados es biológicamente importante, ya que son las personas quienes garantizan su supervivencia y facilitará el proceso de familiarización con las personas que se relacionan con él.

2. Reconocimiento e interacción diferencial con las figuras de apego (3-7 meses).

A partir del tercer mes, los niños son capaces de reconocer a las figuras familiares, como lo demuestra su comportamiento diferencial entre la madre y los desconocidos aunque no rechaza a estos últimos.

Entre las conductas infantiles que nos permiten comprobar el reconocimiento que el niño hace de la figura materna en este periodo se encuentran las siguientes:

- Sonrisa diferencial. El niño sonríe más espontáneamente, con mayor amplitud a la madre que a los demás.

- Vocalización diferencial. El niño vocaliza con mayor frecuencia en la interacción con la madre que con desconocidos.
- Llanto diferencial. Lloro cuando es la madre quien sale de su campo perceptivo y no cuando le abandona otra persona.
- Interrupción diferencial del llanto. El llanto cesa cuando es la figura materna quien lo levanta en brazos.

A pesar de esta discriminación e interacción privilegiada con la madre, el niño, generalmente, no se orienta exclusivamente hacia ella en su ausencia ni se muestra ansioso e inquieto por las separaciones.

3. Vinculación y miedo a los extraños (8-12 meses).

Alrededor del 7º mes, este desarrollo materializa en la formación del lazo o vínculo. Ahora las respuestas sociales positivas de búsqueda, de proximidad y contacto se dirigen hacia una persona determinada, la madre o quien haga las veces de ésta, quien se convierte en elemento de seguridad, mientras las personas desconocidas provocan reacciones de inquietud, temor o evitación. La ausencia de la figura de apego genera en el niño una intensa inquietud: el niño protesta, llora, aumentando el rechazo hacia los desconocidos.

4. Vinculación-independencia (2º año).

Conforme se desarrollan las capacidades cognitivas y motrices infantiles sobre la base de la seguridad que se deriva del vínculo, comienza un proceso de independencia y, al mismo tiempo, la tendencia a la proximidad y al contacto decrece, generándose nuevas relaciones. Sin embargo, este proceso progresivo de independencia y orientación hacia el entorno físico y humano, característico del segundo año y etapa preescolar, no supone una ruptura del vínculo. El apego permanece activo y el niño seguirá recurriendo a la figura materna en los momentos de inquietud, tristeza, enfermedad o peligro.

Seguridad-ansiedad

Si la presencia y accesibilidad materna constituyen la base de la seguridad, la separación, la soledad es el gran terror para el/la niño/a en la infancia. El llanto, la inquietud, los intentos de búsqueda y recuperación, manifiestos en cualquiera de las breves ausencias parentales que el niño experimenta en los primeros años, son

un claro ejemplo de la ansiedad que provoca en el niño la separación.

Hay que tener en cuenta los efectos, a corto y largo plazo, que la separación de la figura de apego produce en la primera infancia. A continuación se describen tres fases emocionales de respuesta del niño a la separación:

a) **Fase de protesta.** Comienza cuando los niños toman conciencia de la ausencia de la figura de apego. Es una etapa de gran inquietud y lucha activa por recuperar a la madre. El llanto es intenso, así como la agitación motriz: sacuden la cuna, dan vueltas, si su capacidad se lo permite intentan huir. Son evidentes también en muchos casos los trastornos de la alimentación, del sueño y las conductas características de etapas anteriores: descontrol de esfínteres, succión del pulgar. Así mismo, es frecuente el rechazo de otras figuras sustitutas que intenten consolarlo.

Cuando la figura materna vuelve, las conductas de apego se intensifican, el temor a los desconocidos aumenta y durante un período variable la ansiedad ante la separación es manifiesta.

b) **Fase de desesperación.** Si la separación continúa, disminuye la agitación violenta, el llanto es más monótono y la pasividad y retraimiento caracterizan la conducta infantil. En esta etapa no rechaza totalmente los cuidados ofrecidos por cuidadoras o enfermeras, sino que

manifiesta una actitud ambivalente: a veces, se muestra sociable y a veces, hostil. Este cambio en el comportamiento infantil podría interpretarse como superación del dolor y de la ansiedad. Sin embargo el agravamiento de los problemas de sueño, alimentación, las conductas regresivas y el retraso fisiológico e intelectual que comienza a ser evidente, indican el error de tal interpretación.

El comportamiento ante el regreso de la madre revela también serias alteraciones. El niño no parece reconocerla, se muestra distante e incluso agresivo, actitudes que dependen de la duración de la separación y de la reacción de las figuras familiares.

- c) **Fase de desapego.** Cuando el período de separación se prolonga, el niño comienza a adaptarse a la pérdida de la figura de apego a la que termina olvidando e intenta reanudar un nuevo vínculo con nuevas figuras. En el caso, desgraciadamente frecuente, de sucesivas vinculaciones y pérdidas, el niño llega a una etapa de desapego: no parece experimentar afecto; cuando la persona que le cuida, lo abandona, no se muestra perturbado, ni manifiesta emoción o alegría ante las figuras familiares.

Es evidente que no todos los niños reaccionan de la misma forma y con la misma intensidad ante las experiencias de separación. Uno de los factores determinantes es la edad. El período de mayor sensibilidad y vulnerabilidad a la separación de la madre es el comprendido entre los 8 meses y los cuatro años, lo cual es comprensible teniendo en cuenta la evolución infantil. En edades inferiores no se ha establecido aún la vinculación fuerte con una figura significativa, y más allá de los 3 años las capacidades cognitivas que va desarrollando le permite mantener el lazo a pesar de la ausencia temporal de la madre. Por otra parte si el vínculo con la figura de apego se ha establecido sólidamente, la seguridad que de ello deriva le permite adquirir una progresiva confianza con otras figuras complementarias.



5.3. EL PERÍODO PRENATAL

5.3.1. Desarrollo prenatal

El embarazo se inicia con la fecundación, al penetrar un espermatozoide del hombre en un óvulo de la mujer, como resultado de la unión sexual. En el óvulo la madre aporta 23 cromosomas y en el espermatozoide el padre aporta otros 23. Los cromosomas son estructuras con forma de pequeños bastoncillos que contienen miles de genes, en ellos está contenida toda la información que dirigirá el crecimiento y funcionamiento del nuevo ser, que en este momento constituye un óvulo fecundado o cigoto.

Los genes aportados por la madre y por el padre al producirse la fecundación se combinan para determinar las características físicas y psicológicas que tendrá su hijo: el sexo, el color de los ojos, la estatura, el tipo de cabello, la inteligencia, el carácter, etc. A veces estas características, tanto físicas como psicológicas, serán una combinación intermedia de lo aportado por la madre y por el padre. Por ejemplo, si el padre es muy alto y la madre baja puede salir el hijo con una estatura intermedia. También existe otra posibilidad, al tener ambos características distintas, él, pelo rizado y, ella, pelo liso, que predomine una sobre otra: el pelo rizado, por ejemplo.

RECUERDA

1. El período embrionario es el de mayor riesgo de aborto espontáneo, por lo que, si el obstetra así lo indica, se deben tomar ciertas precauciones y no dudar en consultarlo si se advierte alguna anomalía.
2. En el período embrionario propiamente dicho se forman los órganos. Esto determina que si algún elemento exterior dañino llega a actuar sobre el embrión, es muy probable que produzca una malformación importante. Debes evitar todo tipo de sustancias que pueda actuar nocivamente sobre el feto.

Tomado del libro «Hijos en camino»

El óvulo fecundado o cigoto empieza de inmediato una serie de transformaciones que conducirán al desarrollo del nuevo ser. Estas transformaciones duran alrededor de 9 meses, distinguiéndose dos grandes períodos:

1. Período embrionario, que abarca los dos primeros meses.
2. Período fetal, comprende los restantes 7 meses.

1. Período embrionario

Se divide en dos períodos:

1.1. Período preembrionario

En el período preembrionario o germinal, el óvulo fecundado, que es una célula en forma de pequeño huevo cubierto por una membrana, va moviéndose por la trompa hasta llegar al útero, lugar donde tiene que implantarse.

Al mismo tiempo de este viaje experimenta una serie de divisiones sucesivas en las que origina un número cada vez mayor de células pero cada vez más pequeñas, llegando un momento en que se convierte en una masa redondeada de células que se parece a una

mora (mórula). En este momento llega al útero (nidación) en torno a los 4 días, pierde la membrana que le rodea y adquiere una cavidad interior pareciéndose a una pelota hueca (blastocito), entonces se hunde en la pared del útero, para quedar allí sujeto (implantación), cuando se cumplen los 7 días desde la fecundación. Al mismo tiempo se empiezan a desarrollar tres capas de células que darán origen, la interior, al tubo digestivo, pulmones, hígado y vejiga; otra más externa que dará lugar a la piel, sistema nervioso, órganos de los sentidos, uñas, pelo. Hacia la tercera semana, aparece una última capa que se sitúa entre las dos anteriores y de la que se originarán el esqueleto, la musculatura, los aparatos circulatorio, excretor y genital, los riñones y la parte más interna de la piel.



Calendario embrionario

- Día cero: fecundación.
- 4 días: nidación.
- 6 días: implantación.
- 14 días: mide 1,5 mm.
- 15 días: tres hojas embrionarias.
- 17 días: pequeñas secciones que darán lugar al esqueleto y la musculatura.
- 18 días: placa neural (origen del sistema nervioso), esbozo auditivo y esbozo cardíaco.

- 21 días: mide 2,5 mm.
- 24 días: tubo neural, primeros vasos sanguíneos y membrana faríngea abierta. Late ya el corazón embrionario.
- 26 días: se cierra el orificio posterior del tubo neural, y brotan los miembros superiores.
- 28 días: se cierra el orificio posterior del tubo neural, esbozo óptico, pulmones, páncreas y brotes de los miembros inferiores. Mide 5 mm.
- 30 días: esbozo olfativo, cierre de las orejuelas.
- 35 días: cerebro con cinco vesículas. Existen ya las principales subdivisiones del sistema nervioso. Mide 8,5 mm.
- 42 días: esbozo de manos. Primeros movimientos de balanceo.
- 49 días: membrana anal abierta, corazón con 4 cavidades. Mide 20 mm.
- 56 días: dedos ya separados.
- 60 días: mide 3 cm.

Cuadro tomado del libro «Hijos en camino»

1.2. Período embrionario

En el período embrionario empiezan a formarse los órganos y el embrión va adquiriendo la forma y el tamaño necesarios para convertirse en feto.

En las semanas que quedan para completar los dos meses se van diferenciando y desarrollando estructuras importantes (la placenta, el cordón umbilical, el corazón, el sistema nervioso, los brotes de brazos y piernas), así como una serie de cubiertas y cavidades destinadas a proteger el embrión y a proporcionarle alimento como el saco amniótico, en cuyo líquido flota protegido el embrión. A partir de las 6 semanas el embrión realiza movimientos lentos hacia delante y hacia atrás, por medio de sus brazos y piernas aún rudimentarios, esta es su primera señal de comportamiento.

2. Período fetal

Durante los primeros 3 meses de este período el feto experimenta un gran crecimiento en longitud, mientras que durante los últimos dos meses destacará sobre todo su incremento de peso.

Al iniciarse el tercer mes comienza el período fetal, que abarcará los 7 meses que quedan hasta el nacimiento. Al comienzo de esta etapa, el feto ya tiene una apariencia humana, con cabeza, tronco y extremidades, aunque el tamaño de la cabeza es bastante desproporcionado.



Feto de 12 semanas. Foto tomada del libro «Psicología del desarrollo».

Calendario fetal

Tercer mes

- Se desarrollan bastante los órganos sexuales. El cerebro presenta ya sus grandes subdivisiones.
- Existe cierto desarrollo pulmonar.
- Se produce la inervación de ojos, nariz, lengua y oídos. Los ojos, ya bien formados, permanecen cerrados.
- Ciertos rasgos faciales (barbilla, frente, nariz) están bastante delineados.
- Se inicia el desarrollo de los párpados.
- Hay yemas dentarias en las encías.
- Maduran las papilas gustativas.
- Comienza el desarrollo de las cuerdas vocales.
- Se desarrolla el nervio olfatorio.
- Están bien desarrollados los dedos y las uñas de manos y pies.
- Se inician movimientos respiratorios y de succión.

Cuarto mes

- Prosigue el desarrollo esquelético y aparecen las primeras costillas y cartílagos.
- Prosigue el desarrollo del sistema circulatorio.
- Traga líquido amniótico y lo excreta.
- Mueve las manos y hace gestos faciales.
- La retina es ya sensible a la luz.
- El corazón está ya completamente desarrollado.
- Puede bostezar, chupar, desperezarse.

Quinto mes

- Los párpados están fusionados.
- Hay algunos dientes de leche en las encías.
- A veces tiene hipo.
- Se chupa el pulgar.
- Se completa el aparato auditivo.
- Empiezan a crecer las cejas y pestañas.
- Se incrementan sensiblemente los movimientos respiratorios.

Sexto mes

- Puede abrir y cerrar los párpados.
- Coordina la succión y la deglución.
- Se desarrollan los alvéolos pulmonares.
- Se abren las aletas de la nariz.
- Los órganos del equilibrio del interior del oído ya se han desarrollado.
- Ya tiene pestañas y cejas bastante desarrolladas.

Séptimo mes

- Aumenta notablemente el tamaño del cerebro.
- Están ya presentes todos los reflejos del recién nacido.

- Se perfeccionan algunas funciones (deglución, succión, respiración, etc.)
- Se rasca los dedos.
- El feto ya es viable, es decir, que ahora tiene ya muchas posibilidades de sobrevivir si nace prematuramente.

Octavo mes

- Acaban de desarrollarse las cejas y comienza la aparición de pelo.
- Aumenta la grasa subcutánea para mejorar el control de la temperatura.
- Los hemisferios cerebrales empiezan a funcionar conjuntamente.
- Muchos fetos se dan la vuelta y se colocan cabeza abajo.
- Disminuye los movimientos fetales.
- Si nace en forma prematura, su supervivencia es relativamente fácil, aunque puede presentar una dificultad respiratoria.

Noveno mes

- Acaba de madurar el sistema nervioso.
- Los pulmones se recubren de una sustancia tensioactiva (surfactante) parecida a burbujas de espuma.
- Practica los movimientos respiratorios, de succión, deglución, etcétera.
- Se encaja la cabeza en la cavidad pélvica.

Cuadro tomado del libro «Hijos en camino»

Al final del primer trimestre el feto adopta la posición fetal característica, con los brazos curvados a ambos lados de la cara y las rodillas encogidas sobre el vientre. Ya en el tercer mes empiezan a crecer sus órganos sexuales y a evolucionar los hemisferios cerebrales. En este momento el cordón umbilical ya ha acabado de madurar y los rasgos faciales están más perfilados, distinguiéndose la barbilla, la frente, una pequeña nariz y los párpados, que han empezado a desarrollarse. Los dedos de las manos y de los pies están bien formados. El feto mueve la cabeza e inicia los movimientos respiratorios y de succión. Los ojos se mueven, pero los párpados están aún cerrados.

En el segundo trimestre comienza a formarse el esqueleto del tronco. A los 4 meses sus movimientos empiezan a ser suficientemente fuertes para ser percibidos por la madre. Progresivamente el feto es capaz de realizar movimientos más localizados y no sólo con las manos sino también con la cara: fruncir el entrecejo, hacer muecas, biquear, etc.

A los 5 meses presenta ya ciertos rasgos personales que lo diferencian de otros fetos: una posición preferida en el útero, unas horas

determinadas de sueño y otras en las que suele estar despierto y una mayor o menor actividad. En torno a esta fecha, debajo de las encías ya presenta algunos de sus dientes de leche. Desde las 16 semanas su retina es sensible a la luz y al finalizar este segundo trimestre podrá abrir los párpados. En este segundo trimestre ya es posible detectar el sexo del feto, porque los genitales externos se han desarrollado un poco más. Un feto que naciera prematuramente al acabar este trimestre o al iniciarse el séptimo mes no tiene aún suficientemente desarrollado su sistema nervioso ni su aparato respiratorio, por lo que sería difícil que sobreviviera.

Durante el último trimestre acaban de desarrollarse los órganos sexuales, su sistema nervioso central madura definitivamente, su cerebro ha aumentado tanto de tamaño que tiene que replegarse para tener cabida dentro del cráneo, la respiración se hace más regular, se perfeccionan los movimientos de succión y deglución, la digestión y la excreción y existe un control mayor de la temperatura corporal. Sin embargo, muchos de estos aspectos tendrán que experimentar aún ciertos cambios



Fetos de 16 y 25 semanas. Foto tomada del libro «Desarrollo psicológico»

después del nacimiento para que el organismo se adapte definitivamente al medio exterior.

A partir de los siete meses las posibilidades de supervivencia del feto son muy altas caso de producirse un parto prematuro.

Al llegar al octavo mes, la mayoría de los fetos se dan la vuelta en el útero colocándose "cabeza abajo", que es la posición más favorable para nacer. En esta etapa los movimientos fetales son más escasos porque el tamaño alcanzado no deja que el feto pueda realizarlos con tanta libertad como antes.

5.3.2. Capacidades del feto

El ser no nacido tiene cuatro tipos de capacidades: **Las capacidades motoras**, cuya ejercitación sirve como entrenamiento y preadaptación de la movilidad necesaria después del nacimiento. **Las capacidades sensoriales**, que le permiten distinguir unos estímulos de otros, mostrar preferencias por algunos de ellos, disgusto o incomodidad ante otros y que lo llevan a intentar protegerse cuando percibe algún peligro. **Las capacidades afectivas**, que posibilitan la interacción en el seno materno así como captar ciertos mensajes de satisfacción, seguridad, tranquilidad o sus contrarios, emanados de actitudes, formas de actuar o esta-

dos emocionales de la madre. **Las capacidades cognitivas** se desarrollan entre las semanas 28 y 32 a partir del desarrollo de los circuitos neuronales. La corteza cerebral ha madurado lo suficiente para que pueda admitirse la posibilidad de que ya se inicie el proceso del desarrollo de la conciencia.

5.3.3. Influencias prenatales

Cuando la madre experimenta una emoción intensa, su organismo se altera, así, se aceleran sus ritmos cardíaco y respiratorio, a veces se produce un descenso de las defensas inmunológicas y se elaboran ciertas sustancias químicas (cortisona, adrenalina, oxitocina) que desde el torrente sanguíneo de la embarazada, atravesando la barrera placentaria pueden llegar parcialmente al feto y afectarlo.

Si la emoción que experimenta la madre no es pasajera sino que es intensa y dura mucho tiempo o se repite con mucha frecuencia, como por ejemplo, por un conflicto permanente con la pareja, la aflicción por la muerte de un ser querido, etc., las secreciones de sustancias químicas son mayores y más duraderas pudiendo acarrear consecuencias anómalas en el desarrollo fetal y desencadenando ya de

inmediato una aceleración del ritmo cardíaco y una gestación anormal.

Se ha encontrado relación entre el estrés fuerte y duradero padecido por la madre y problemas gastrointestinales padecidos por el bebé al nacer, muerte súbita y parto prematuro.

Se ha podido comprobar que las mujeres que desean tener un bebé suelen presentar gestaciones más fáciles e hijos más sanos, mientras que las que no lo desean presentan problemas con mayor frecuencia y alumbran un mayor número de niños con bajo peso, prematuros o con algún trastorno emocional o de comportamiento. Parecería que de alguna forma el feto percibiera el bienestar, la satisfacción, la ternura, el afecto de su madre y de las personas que están próximas a ella, y también, su disgusto, su tensión y la falta de amor y atención hacia ella.

Adaptación maternal y paternal

El ajuste a la maternidad- paternidad constituye uno de los grandes retos de los adultos. Durante el embarazo, aparte de los naturales cambios físicos, tanto el padre como la madre se van a ver afectados por la perspectiva de convertirse en padres, lo que originará cambios en sus comportamientos. Los nuevos padres han de hacer ajustes de tipo económico, de tiempo, espacio y social, teniendo a menudo que revisar y modificar sus propias relaciones actuales. Entre los factores que intervienen en el ajuste se cuentan las actitudes culturales de la familia ante el embarazo, la protección y la crianza, entre otros. Las motivaciones de la maternidad varían mucho entre las culturas, desde considerar a los hijos como fuente de trabajo y factor de la economía y manutención de los padres en la senectud a ser el símbolo de la realización de las necesidades personales de los padres. Sea como fuere, en todas las culturas, la embarazada tiene la obligación de adaptarse a los cambios físicos, psicológicos y sociales que acompañan a la maternidad. El principal ajuste que debe hacer la madre es la adaptación a sus cambios físicos, al aumento de peso, a la disminución de la movilidad, a la alteración del sentido del equilibrio y a la presión ejercida sobre los órganos internos por el feto en

crecimiento. Las venas varicosas, la disnea, la micción frecuente puede repercutir en el estado psíquico de la madre. Esta debe adaptarse a la nueva imagen corporal y a la alteración de su autoconcepto, debiendo además tener en cuenta las reacciones de quienes la rodean. También se debe tener en cuenta que el futuro padre, con su forma de recibir la noticia del embarazo, de tratar a su mujer durante el embarazo, de reaccionar ante su aspecto cambiante, etc., influirá sobre ella y, en consecuencia, podrá afectar, aunque sea indirectamente, en el desarrollo del feto. El buen "acompañamiento" de la madre que haga el padre en este proceso será decisivo para favorecer un buen desarrollo fetal de su hijo.

El padre deberá aceptar estos cambios en su mujer, facilitar un ambiente de armonía, tratar a la madre gestante con cariño y dulzura e implicarse en las tareas y obligaciones que este periodo requiere.

5.4. EL PARTO Y EL NEONATO

5.4.1. El parto

A medida que se acerca el momento de nacer, el feto generalmente está con la cabeza hacia abajo. El útero en esta etapa se parece a un saco que se abre hacia la vagina a través del cuello uterino. Cuando empieza el proceso del parto, la porción superior del útero se contrae a intervalos regulares y progresivos, mientras que la parte inferior se hace más fina y el cuello uterino se dilata para permitir la salida del feto a través del canal vaginal. Luego los músculos de la madre también empiezan a contraerse realizando un movimiento hacia abajo. A menos que la anestesia la prive de sus sensaciones, ella tiende a empujar hasta que sale el niño. Todo este proceso recibe el nombre de Parto y puede completarse en menos de tres horas o alargarse más de un día.

Inmediatamente después del parto, el niño, la madre y el padre inician el proceso de apego o de formación del vínculo. Después del llanto inicial del nacimiento y de haber llenado los pulmones, el recién nacido se serena con un

tiempo de relajación sobre el pecho de la madre. Los padres lo revisan de arriba abajo, los dedos de las manos y los pies, las orejas. Los padres mantienen al bebé cerca y se establece los primeros contactos visuales, hay un contacto muy cercano, lo arrullan, lo acarician, le hablan. El recién nacido goza de media hora o más de alerta y exploración, y trata de concentrar la mirada en la cara y de escuchar.



El proceso del parto. Tomada del libro Desarrollo psicológico

Este contacto inicial es importante no sólo para la formación del apego sino para que los padres se familiaricen con su bebé pues muchas veces tienen una imagen idealizada de lo que será su hijo. Por tanto, el contacto físico con él en las primeras horas verifica la realidad del nuevo ser y facilita la rectificación de las expectativas, en un sentido u otro, elaboradas referentes al aspecto que tendría su hijo.

5.4.2. El neonato. El período de adaptación

En el momento de nacer tiene lugar una transición en el desarrollo. El feto se convierte en un neonato (recién nacido), y así se le denominará hasta el final del primer mes de vida,

que es cuando empieza el periodo de la primera infancia.

Estados y ritmos del neonato

La principal tarea del neonato es integrar la acción a los órganos y sistemas de su cuerpo. Gran parte de la conducta del recién nacido está ya organizada, pero hasta que los bebés no aprenden a controlar estos sistemas de interacción es posible que no puedan dormir bien o atender a las cosas que les rodean. Su actividad motora no será efectiva y pasará la mayor parte del tiempo llorando, lo que consume mucha energía. Muchas de las funciones básicas del bebé tienen ritmos observables que se repiten en ciclos que oscilan de segundos a horas: la succión, los movimientos espontáneos de los miembros y los bostezos.



Los bebés atraviesan seis estados de consciencia, que reflejan tanto las respuestas a su entorno interno como al externo. A medida que estos estados van cambiando, los bebés pasan del sueño profundo al sueño activo, al adormecimiento, al estado de alerta, al nerviosismo y al llanto.

Estados de consciencia del bebé

Estado	Descripción
Sueño profundo	Poco movimiento; respiración profunda y regular
Sueño activo	Movimiento facial y del cuerpo; respiración superficial, rápida e irregular, movimientos rápidos con los ojos
Soñolencia	Movimientos lentos; si los ojos están abiertos, el bebé parece aturdido, respiración rápida y superficial
Alerta	Ojos abiertos y brillantes; el bebé está callado e inactivo
Agitación	Movimiento generalizado; muecas faciales; llantos breves (cada 1/10 segundos)
Llanto	Movimientos intensos; llanto continuo



El neonato. Foto tomada del libro «Enseñar a vivir»

Los neonatos están bastante alerta sólo durante cortos períodos de tiempo. A menos que estén comiendo, la mayoría de los recién nacidos llegan a estar soñolientos o agitados cinco o diez minutos, el resto del tiempo lo pasan durmiendo. La brevedad de este período de atención es probable que sea necesaria para desconectar de la cantidad de situaciones potencialmente estimulantes que hay a su alrededor ya que aún no están preparados para recibirlas.

5.4.3. Capacidades del recién nacido: desarrollo temprano de la percepción

Antiguamente se pensaba que los bebés no podían ver, oler o degustar y que sólo podían sentir dolor, frío y hambre. Desde entonces se ha comprobado que algunos sistemas sensoriales de los neonatos están más desarrollados que otros. Los sentidos del tacto, gusto y olfato, por ejemplo, son más agudos que el del oído. La vista del bebé, aunque activa, probablemente es la menos desarrollada.

5.4.4. La individualidad del neonato

Personalidad

La personalidad del neonato no está formada aún, pero las semillas de su personalidad pueden percibirse en su *temperamento o carácter*, que consiste en las diferencias observables y en la intensidad y duración de la activación, la emocionalidad y la sensibilidad. Los bebés son diferentes desde el primer día de vida, algunos son irritables e inquietos, otros tranquilos y fáciles de calmar. Algunos muestran interés por lo que les rodea, a otros no parece importarles demasiado.

Se piensa que el temperamento o carácter de un bebé está no sólo influido por los genes sino también por el entorno prenatal y la experiencia del nacimiento. Así mismo, las expectativas de los padres sobre el carácter de su bebé antes del nacimiento influyen en cómo describen a sus hijos

Existen algunas diferencias en el temperamento o carácter de los bebés como la irritabilidad. Algunos bebés lloran mucho durante los primeros días (hasta un tercio del tiempo) e incluso lloran y se impacientan después de comer. Su estado de ánimo les cambia con frecuencia, tienen rabietas y se enojan por cosas que no molestan a otros bebés. Son difíciles de calmar y se les suele tachar de "difíciles". Este aspecto de la **irritabilidad** es bastante estable y suele permanecer hasta los 2 años.

Otra diferencia importante es en el nivel de **actividad**. Algunos bebés son inquietos y activos, mueven sus brazos o piernas, mientras que otros son tranquilos y se mueven lentamente. Posteriormente esta diferencia afectará a la frecuencia y el vigor con el que el bebé empiece a hablar, tirar objetos o intentar estar de pie o gatear.



El desarrollo de la personalidad del niño es la evolución de una serie de tendencias o características individuales a comportarse de cierto modo que están, también, condicionadas e influenciadas por la relación padres-hijo. Los padres interpretan con frecuencia el menor rasgo de la conducta de su hijo como un aspecto que revela su personalidad y sus interpretaciones están influenciadas por sus expectativas, sus circunstancias de vida, sus creencias y conocimientos al respecto, y su funcionamiento psicológico.

Las características de un bebé afectan a las actitudes de los padres respecto a él e incluso pueden afectar a los sentimientos de los propios padres respecto a sí mismos. Los padres que esperan abrazar y besar a su recién nacido y éste se pone tenso o no se inmuta cuando lo hacen, pueden interpretar erróneamente que su hijo no los quiere o los considera inadecuados. La clave del desarrollo de la personalidad es la buena adaptación entre el temperamento o carácter del bebé y el estilo educativo e interpretativo de los padres. Ante un bebé difícil es importante no enojarse y reaccionar reorganizando su entorno para que no se cree un ambiente desagradable; así, por ejemplo, adaptando los horarios de salidas para que no interfieran en las horas de comida del bebé difícil o impaciente. La personalidad, por la importancia que para nosotros tiene, se abordará más extensamente en el capítulo seis.

Relaciones sociales

En general, las diferencias individuales entre los bebés pueden afectar a las relaciones

sociales tempranas. Los bebés que devuelven la mirada o sonríen, alientan a sus padres a establecer una más intensa y continuada relación social. Los bebés que no suelen tener períodos de alerta tranquilos y que pasan todo el tiempo durmiendo o llorando, pueden llegar a frustrar los intentos de los padres de comunicarse, por lo que pueden recibir menos atenciones sociales.

5.5. EL NIÑO PEQUEÑO: DE 0 A 2 AÑOS

5.5.1. Capacidades del lactante: un panorama general

En los dos primeros años de sus vidas, los niños cambian más rápida y radicalmente que en cualquier otro período de 2 años. Algunos de esos cambios son muy visibles: gatean, se sientan, caminan y hablan. Otros son más difíciles de detectar: es difícil ver el cerebro crecer y especializarse cada vez más, también lo es saber exactamente lo que el niño ve, oye y piensa.

Ésta es una época de descubrimiento perceptivo y motriz. Los niños aprenden a reconocer caras, objetos, comida y rutinas familiares. Exploran y hacen descubrimientos de sus propios cuerpos, personas y de los objetos que forman el mundo que le rodea. La percepción y la motricidad están muy activas.

Si dividimos el período de los dos primeros años en fases para una mejor observación de lo que desarrolla el niño vemos que:

A) De los 0 a los 4 meses de edad

- A los 4 meses de edad el niño ha perdido el aspecto típico del recién nacido y su delgado cabello neonatal está siendo sustituido por otro nuevo. Los dientes y huesos también a cambiar. En algunos casos, el primer diente brota a los 4 ó 5 meses, aunque la edad promedio en que empieza la dentición es entre los 6 y 7 meses. Muchos huesos no endurecen ni calcifican todavía, son cartilago blando. Los huesos tienden a flexionarse bajo la presión pero rara vez se rompen.
- A los 4 meses el niño promedio suele dormir toda la noche, para gran satisfacción de sus padres. En ocasiones este patrón de sueño comienza ya en el segundo mes. Poco a poco el niño se adapta a la rutina que le marca sus padres, tanto de día como de noche.
- La mayoría de los reflejos que se observan en el recién nacido van desapareciendo en el segundo y tercer mes y son reemplazados de manera gradual por acciones voluntarias.

B) De los 5 a los 8 meses de edad

- Alrededor de los 5 meses comienza el período de exploración más sistemática de los objetos con las manos, los ojos y la boca, en forma individual y coordinada.
- La mayoría de los bebés de 8 meses son capaces de pasar objetos de una mano a la otra. Quizá sientan placer al tener ambas manos ocupadas y por lo general golpean los objetos que tienen en ellas, expresión que denota alegría.
- A los 8 meses ya han aprendido a sentarse y casi todos se sientan sin ayuda, una vez que se les coloca en esa posición. Si se les apoya sobre sus pies, más de la mitad de ellos puede mantenerse de pie sosteniéndose en una persona o cosa, y la mitad sin ayuda.
- Entre los 5 y los 8 meses, casi todos los niños desarrollan algún medio de locomoción: aprenden a gatear (con el cuerpo sobre el suelo) o se arrastran (sobre manos y rodillas).
- A los 8 meses muchos empiezan a participar en juegos sociales, por ejemplo, el que consiste en esconderse y aparecer repentinamente (lo que suele provocarle sorpresa y risas), el que consiste en despedirse, les gusta mucho dar y quitar un objeto a un adulto. También sienten inquietud ante los extraños. Se muestran recelosos y observan con suspicacia los rostros desconocidos.
- Un niño de 8 meses empieza a prestar mayor atención al habla, empezará a imitar algunos sonidos del lenguaje



C) De los 9 a los 12 meses

- La mayoría de los infantes han triplicado el peso que tenían al nacer. Hacia los 9 meses los infantes ya tienen una forma de locomoción, ya comienzan a dar sus primeros pasos. La edad en que empiezan a caminar varía mucho, dependiendo tanto del desarrollo intelectual como de factores culturales.
- La capacidad de caminar y ponerse de pie ofrece al infante una nueva perspectiva visual. La locomoción le permite una exploración más activa. Su capacidad de explorar a nuevos niveles y con nuevas habilidades estimula su desarrollo cognoscitivo y perceptivo.
- Los niños de 12 meses manipulan activamente el entorno. Son capaces de encender la televisión y la estufa, coger objetos como cables e insectos muertos y meter cosas en las tomas de corriente. Los padres han de empezar a fijar límites a la exploración del niño. Es preciso que el niño encuentre la justa medida entre demasiada restricción e insuficiente control que garantice la seguridad del pequeño. "No" se convierte en una palabra muy importante de los cuidadores y del niño. A los 12 meses los niños ya juegan a esconderse, cubriéndose los ojos. Algunos ya pueden comer sin ayuda, usando una cuchara y sosteniendo una taza.
- Están a punto de aprender el lenguaje. Casi todos están luchando por aprender a caminar o pronunciar sus primeras palabras aunque por lo general no ambas cosas a la vez. Casi todos logran primero el control sobre la marcha, después empiezan a hablar.
- Al iniciarse el segundo año los niños adquieren conciencia de



su individualidad independiente de su madre y empiezan a ejercer la elección y las preferencias. Rechazan una comida o protestan a la hora de acostarse.

D) A los 18 meses

- A esta edad casi todos los niños caminan ya solos y les gusta tirar o empujar algo con ellos o llevar un objeto en las manos. Casi todos muestran grandes adelantos en el lenguaje y pueden contar con un vocabulario de varias palabras y frases. Por lo común combinan dos palabras para formar una frase y pueden señalar y nombrar las partes del cuerpo y unas cuantas imágenes muy conocidas.

E) A los dos años de edad

- El niño de 2 años no sólo camina y corre sino que ya puede pedalear en un triciclo, salta con las dos piernas y lanza bien cosas por encima de su cabeza, trepa por las escaleras y con ayuda de otros puede bajar por ellas.
- El desarrollo del lenguaje muestra algunos progresos, puede seguir instrucciones sencillas, nombrar algunas figuras y usar tres o más palabras en combinación.
- El desarrollo físico, motor y cognoscitivo en los dos primeros años de vida es un proceso complejo, dinámico. Para que un niño se desarrolle bien, es preciso que su ambiente satisfaga las necesidades básicas: debe dormir suficiente, sentirse seguro y tranquilo, recibir atención suficiente y constante y pasar experiencias estimulantes y gratificantes.

RECUERDA

Puedes contribuir a mejorar el desarrollo de tu hijo con estimulación, afecto y ciertas medidas. Las características que heredamos a través de los genes aportados por nuestros padres, tanto las psicológicas como también las físicas, pueden mejorar o empeorar dependiendo del ambiente que nos rodea.

Esto os permitirá:

- Mejorar el desarrollo físico de vuestro hijo con una alimentación adecuada y la práctica de ejercicio físico.
- Mejorar su capacidad intelectual estimulándolo desde temprana edad con: hablándole mucho, poniéndole música, utilizando objetos y juegos y proporcionándole todo tipo de oportunidades que desarrolle su educación.
- Modelar su carácter con afecto, comprensión y cierta dosis de disciplina.

Alimentación

Los dos primeros años de vida constituyen un período crítico del crecimiento. En esta época la dieta determina el curso del futuro desarrollo físico y mental. Los lactantes que viven en países desarrollados suelen ser destetados entre los 3 y 4 meses, empezando a introducirse entonces en su dieta la fórmula y los alimentos sólidos. Necesitan un régimen rico en proteínas y calorías. La desnutrición en los dos primeros años de vida puede retrasar el creci-

miento en forma permanente, sobre todo el cerebro y el sistema nervioso.

Abordaremos este tema en más profundidad en el capítulo once.

5.5.2. De la sensación al conocimiento

El niño cuando nace posee la capacidad sensorial y perceptiva limitadas, las cuales se perfeccionarán muchísimo durante los 6 primeros meses de vida. Resumimos a continuación el desarrollo de:

La visión

- Entre los 4 y 6 meses, las capacidades visuales se desarrollan con rapidez. Un niño de 3 a 4 meses enfoca con una eficacia casi idéntica a la de un adulto.
- Los recién nacidos son capaces de ver colores brillantes como amarillo, naranja, rojo, verde y azul turquesa. Del primero al segundo mes, en realidad prefieren patrones en blanco y negro quizá debido al contraste más marcado. Tal vez las imágenes en color aparezcan algo borrosas o un poco difusas. Hacia los dos meses, los lactantes captan los colores más sutiles como el azul, el morado o magenta. A los 4 meses discriminan entre casi todos los colores y hacia los 6 meses, su percepción de colores es muy similar a la de los adultos.
- Los niños son selectivos en lo que observan desde el principio. Algunos cambios tienen lugar durante el primer año en lo que capta su atención. Los recién nacidos observan solo los bordes de una cara. Pocos meses más tarde, se fijan en los ojos y, al cabo de un tiempo, en la boca de una persona mientras habla.



La audición

- En los primeros meses de vida la agudeza auditiva del niño mejora de manera considerable. Un aspecto importante de la audición en el primer año de vida es su capacidad aparentemente innata de distinguir entre los sonidos del habla y otra clase de sonidos. La sensibilidad de los bebés hacia los sonidos les ayuda a aprender a hablar. La capacidad para reconocer las voces familiares les ayuda a estrechar vínculos con sus padres y cuidadores.

La integración de los sentidos

- En el momento del parto los sentidos de la vista, oído, tacto, gusto y olfato están casi completos y mejoran con rapidez en los siguientes 6 meses. Sin embargo, la integración de los sentidos (reconocer que un sonido particular viene de un objeto determinado o que ese objeto es el que acaban de tocar) es un proceso que cobra mayor eficiencia y agilidad el primer año de vida y es apoyado por la coordinación de la visión y la de alcanzar los objetos (coordinación ojo-mano).

La coordinación ojo-mano

- Si a un niño se le muestra un objeto sumamente atractivo, hará varias cosas. A menudo abrirá y cerrará la mano agitando los brazos. Algunas veces abre la boca como si estuviera a punto de succionar. Incluso puede observar con mucha atención el objeto, pero no puede coordinar ninguno de esos reflejos, tardará un mínimo de 5 meses en adquirir esa destreza.
- Para dominar la coordinación ojo-mano se requieren diversas habilidades; una buena percepción de profundidad, el control voluntario de los movimientos de coger y de los movimientos de los brazos, así como la capacidad de organizar todo eso en una secuencia. La coordinación ojo-mano una vez adquirida se convierte en un medio para lograr cosas y, así, los niños pueden aprender a apilar bloques.

5.5.3. Desarrollo cognoscitivo

La cognición es el proceso por el cual obtenemos información de nuestro mundo. Comprende los procesos de percibir, pensar, aprender,

recordar y comprender. Según Piaget (teórico de la mente humana) la mente no es una página en blanco donde puede escribirse el conocimiento ni un espejo que refleje lo que perci-

be. Si la información, percepción o experiencia presentadas a una persona encaja con la estructura de su mente (estructura que va construyendo y desarrollando a lo largo de su vida), entonces las entenderá, es decir las asimilará, en caso contrario la mente las rechaza (o, si está preparada para cambiar, se modifica a sí misma para acomodar la información o experiencia). Cuando vemos un objeto nuevo por primera vez, tratamos de adecuarlo a lo que sabemos: ¿Es un juguete?, ¿es una herramienta de aseo?, ¿un artículo de cocina? Si no encaja en nuestros conceptos actuales (si no podemos asimilarlo) podemos cambiar nuestros conceptos o formar otro nuevo (adaptación). Piaget utilizó la palabra esquema para designar estas estructuras mentales de interpretación o conocimiento. Al paso del tiempo, estos esquemas se convierten en estructuras cognoscitivas más complejas. Su desarrollo intelectual se efectúa en 4 períodos secuenciales cualitativamente diferentes que comienzan en la infancia temprana y que se prolongan en los siguientes 12 ó 15 años hasta la adolescencia y después de ella. Por ejemplo, los lactantes recurren a un esquema de uso de la boca para iniciar el proceso de explorar los objetos que agarran llevándoselos a la boca. Al crecer y descubrir más y más objetos que no

encajan en este esquema de exploración adoptan otro esquema nuevo: aprenden a explorar con las manos. A través de este proceso el niño va construyendo sus esquemas mentales que le sirven para interpretar y comprender las cosas que pasan a su alrededor.

El período sensoriomotor

El primer período de desarrollo intelectual se llama período sensoriomotor. El niño viene al mundo preparado para reaccionar ante el ambiente por medio de las capacidades perceptivas y por medio de patrones innatos sensoriomotores: succión, llanto, pateo y empuñar la mano. Estos patrones son los esquemas del lactante, su único medio, de momento, de procesar la información procedente del ambiente. Estos esquemas del lactante son, poco a poco, elaborados, desarrollados y modificados a través del proceso de la adaptación.

En el período sensoriomotor, la mayoría de los lactantes han alcanzado varias habilidades intelectuales sencillas pero fundamentales. Entre ellas se cuentan los conceptos sobre el empleo de los objetos más familiares, el juego con objetos, la imitación, el conocimiento de la permanencia de los objetos, el desarrollo de la memoria y la representación simbólica.

Juego con objetos

El juego tiene una gran importancia en el desarrollo cognitivo. El juego pone los cimientos para el desarrollo del pensamiento y del lenguaje más complejos. El juego con objetos pasa por etapas bien diferenciadas, comenzando con la simple exploración que se inicia hacia los 5 meses y terminando, hacia el final del tercer año de vida, con la conducta imitativa y la imaginación, las cuales presentan un carácter más complejo. A los 9 meses casi todos los niños exploran objetos, les dan la vuelta, los invierten y los prueban golpeándolos contra alguna cosa cercana. Pero no conocen su uso ni su función de aquello que manipulan. A los 12 meses, antes de introducirse un objeto a la boca, lo examinan con detenimiento. Entre los 15 y 18 meses, tratan de utilizar los objetos con el uso que éstos suelen tener, por ejemplo, fingen a veces beber en una taza, cepillarse el pelo con un cepillo de juguete o hacer que una muñeca se siente. A los 21 meses, por lo general dan a los objetos su uso adecuado. Tratan de dar de comer a una muñeca con la cuchara o con las llaves abren una puerta imaginaria. El juego se torna más realista a los 24 meses. Las niñas que empiezan a caminar llevan de paseo a su muñeca y los niños alinean en orden correcto los camiones y los autos. A los tres años los preescolares convierten a las muñecas en personas imaginarias con



voluntad independiente. Algunas veces hacen que la muñeca salga de casa, vaya de compras, la vuelven a meter en casa y la ponen en una cocina imaginaria. Estimular al niño a que juegue con cualquier objeto es facilitarle el desarrollo de sus procesos mentales en un período de su vida fundamental.

Imitación

El juego con objetos en niños de 2 años es rico en imitaciones de su propio mundo. Sin embargo, el acto de imitar palabras y gestos no es tan sencillo, tiene su proceso de aprendizaje.

A los 2 ó 3 meses el niño realiza ya imitaciones esporádicas. Así un niño puede imitar las expresiones faciales que ve, sacar la lengua o imitar el sonido o el tono de voz de su madre o padre. Por lo común ella es la que inicia este juego imitando a su hijo. Los primeros gestos que imitan los niños entre los 6 y los 7 meses son aquellos para los cuales disponen de esquemas de acción como coger objetos, llevarse cosas a la boca, alcanzar cosas con la mano, etcétera. A los 9 meses imitan gestos similares pero modificados, como golpear dos cosas. Durante el segundo año, empiezan a imitar una serie de acciones o gestos. Al inicio, los niños imitan sólo aquellos actos que escogen por sí mismos. Más tarde imitan aquellas cosas que se les muestra como cepillarse los dientes, utilizar la cuchara o el tenedor. Importante es el deseo de imitar a los padres.

La imitación es pensamiento, parece que los bebés son capaces, desde los 11 meses, de la *imitación diferida* (imitar algo que pasó horas o días antes). Para esto se requiere la memoria de una imagen o algún uso de representación simbólica.



Permanencia de objetos

La permanencia de objetos es el primer logro del período sensoriomotor. Consiste en darse cuenta de que un objeto existe en el tiempo y en el espacio sin importar nuestra percepción del mismo. Los lactantes no adquieren el conjunto completo de los conceptos referentes al objeto sino hasta los 18 meses de edad, aproximadamente. Durante el primer año de vida, para ellos es una verdad evidente que "lo que está fuera de su vista no existe". Si una cosa desaparece de su vista, deja de existir. Así pues, un juguete tapado no tiene interés alguno para él, aun cuando el niño siga teniéndolo en la mano bajo una manta.



La conducta de búsqueda pasa por una secuencia predecible de desarrollo, y se inicia aproximadamente a los 5 meses: los niños menores de 5 meses no buscan ni persiguen objetos, al parecer se olvidan del objeto cuando éste es ocultado. La conducta de buscar hace su aparición entre los 5 y los 8 meses. A esa edad el niño disfruta mucho con los juegos de ocultar cosas y encontrarlas, le gusta ocultarse bajo una manta o cubrir sus ojos con la mano y hacer que el mundo desaparezca, apareciendo con sólo quitarse las manos de los ojos. El último progreso en la permanencia de objetos se presenta a los 18 meses más o menos, y parece depender de la capacidad locomotora del niño. Cuando éste gatea y camina, puede comprobar más activamente sus conjeturas e hipótesis. Si una pelota se aleja rodando, puede seguirla y encontrarla. Cuando la madre desaparece de su vista, va en su busca y la encuentra. De ese modo prueba, y descubre, con sus acciones las propiedades del mundo que le rodea.

Memoria

Casi todas las capacidades sensoriomotoras expuestas hasta ahora requieren alguna forma de memoria. Hemos visto que los niños de 4 meses prefieren mirar objetos nuevos, lo cual demuestra que ya poseen una memoria para lo conocido. El lactante que imita debe ser capaz de recordar los sonidos y acciones de otra persona. Los que buscan un juguete donde lo han visto escondido están recordando la ubicación del mismo. Los lactantes de muy corta edad al parecer cuentan con potente memoria visual. También la memoria para escenas, acciones, e incluso para sucesos se desarrolla temprano y es relativamente fuerte.

Representación simbólica

Durante la lactancia, algunas de las primeras formas de representación tienen que ver con acciones. La imitación, la localización de objetos ocultos y la ficción (fingimiento) revelan la presencia de un proceso que tiene como base la representación simbólica. Entre los 6 y los 12 meses los niños empiezan a fingir, o sea, a recurrir a acciones para representar objetos, hechos o ideas. Así, representan la idea de dormir colocando sus cabezas sobre las manos. En el juego con objetos, hacia el final del segundo año, los niños ya saben utilizar bien los objetos. Así hacen que un muñeco conduzca un camión que está representado por una caja de zapatos. Tal conducta de fingimiento (ficción) muestra que a esta edad pueden crear símbolos independientemente del ambiente inmediato, lo que constituye un progreso en el crecimiento cognoscitivo.

La conducta de fingimiento también se desarrolla en un proceso predecible. La primera etapa ocurre entre los 11 y 12 meses, la mayor parte de los niños de esta edad fingen comer, beber o dormir, todas ellas acciones muy conocidas para él. En los meses siguientes se observa un extraordinario aumento en la gama y cantidad de este tipo de actividades. Al inicio de la conducta de fingimiento los lactantes no necesitan objetos, como cuando pretenden dormir, acurrucados en la alfombra. Pero al ir creciendo, empiezan a emplear juguetes y otros objetos. Entre los 15 y 18 meses, dan de comer a sus hermanos, hermanas, muñecas y adultos con tazas reales y tazas de juguete, con cucharas y tenedores. En esta etapa ya utilizan objetos reales para apoyar sus juegos de ficción. Entre los 20 y los 26 meses fingen que un objeto es otra cosa, una escoba puede convertirse en un caballo, una bolsa de papel en un sombrero.

Tales formas de ficción representan un paso importante en el desarrollo cognoscitivo. Al percibir las semejanzas generales entre un caballo y una escoba, los niños combinan un concepto distante con otro conocido, estableciendo con ello una relación simbólica entre ambos.

5.5.4. Desarrollo social

Autonomía, cooperación y disciplina

Cuando el niño cumple un año de edad, sus padres le han enseñado ya algunas pautas de comportamiento relacionadas con su autonomía y relación con los padres. Pero en el segundo año los padres afrontan un conjunto nuevo de cuestiones. Aquí la personalidad de los padres como sus antecedentes culturales, influirán en sus actitudes y en los métodos de crianza. Hacia el final del segundo año, el niño siente un conflicto emocional más intenso entre sus mayores necesidades de autonomía y su evidente dependencia y habilidades limitadas. Los niños de 18 meses tienen una extraordinaria ambivalencia. Los impulsa el deseo

de permanecer cerca de su madre y el de ser independientes. Al parecer, este nuevo sentido de ser personas independientes les intranquiliza. Tratan de negarlo actuando como si la madre fuera una extensión de sí mismos. Por ejemplo, un niño tira de la mano de su madre con el propósito de levantar un objeto que él



desea. Además, los niños de esta edad parecen experimentar una gama más amplia de emociones y están aprendiendo nuevas formas de afrontar sentimientos, entre ellos suprimir la necesidad de llorar.



Una nueva experiencia emocional, la empatía, empieza a aparecer. La empatía es la capacidad emocional de relacionarnos con los demás comprendiendo y poniéndonos en el lugar del otro. Entre los 18 y los 24 meses, los niños que empiezan a caminar emplean conductas prosociales, entre las que están la cooperación, el compartir, la ayuda, y responden empáticamente a la angustia emocional de los otros. Esta nueva capacidad para interactuar con los amigos no surge con facilidad, es un proceso que se desarrolla poco a poco. A menudo, cuando un niño que empieza a caminar ve la angustia de otros, se confunde. Se puede reír o parece no saber cómo reaccionar. Cuando la madre aparenta que se ha hecho daño, el niño de 21 meses se muestra confundido y angustiado en relación al dolor de su madre. Sin embargo, las madres que por lo regular responden con empatía al dolor de sus hijos fomentan la empatía en sus propios hijos, de tal forma que los niños ante esta misma situación aprenden conductas de alivio o consuelo.

Las formas de relación y de reacción que establezcan los padres con el niño de diez meses a un año y medio de edad ejercen un efecto profundo y duradero en su desarrollo cognoscitivo y emocional durante toda la niñez, más adelante, esto será de gran valor para ir desa-

rollando la cooperación e ir aplicando la disciplina, cuando se requiera.

Desarrollo del yo

Al principio los lactantes no pueden diferenciar entre sí mismos y el mundo que los rodea. Sin embargo, poco a poco empiezan a darse cuenta de que su cuerpo es independiente y de que es un ser único e independiente. De los tres a los ocho meses hay un aprendizaje activo de lo que es el cuerpo del niño. Primero, el niño descubre sus manos, sus pies y algunas cosas que puede hacer con ellos. Después, el niño actúa en el mundo y observa qué es lo que sucede. A los 7 u 8 meses, el lactante logra un par de avances importantes. Se muestra en particular evasivo ante los extraños. Ello significa que discrimina entre las personas que conoce y las que no. Asimismo, es capaz de posponer sus acciones aunque sólo sea por un instante. Ahora, los niños actúan con más deliberación en cuanto a sus propias respuestas y resultados. A su vez, al observar la conducta de los que les rodean, los lactantes aprenden los principios de cómo deben comportarse. Pueden imitar. Empiezan a conocer qué es lo que se espera de él. En el periodo de los 12 a los 18 meses, el lactante trabaja con intensidad en el aprendizaje de esas expectativas sociales y en conocer qué es lo que sucede cuando hace pruebas o explora el mundo social. Al final de este período, se reconoce con claridad en fotografías y en el espejo. Ahora es capaz de sentir algunas emociones de índole social como el orgullo y la vergüenza. Está listo para una socialización más amplia y minuciosa. Por último, de los 18 a los 30 meses de edad, el niño desarrolla un conocimiento considerable acerca de sí mismo, en relación a su género, sobre sus rasgos y características físicas, acerca de lo bueno y lo malo de él y, también, en lo qué es capaz de hacer y qué no.

Cerca de los 21 meses el lactante empieza a desarrollar un conocimiento de los roles sexuales. Niños y niñas empiezan a manifestar distinta conducta. Es probable que los niños empiecen a independizarse en forma sorprendente de su madre, mientras que las

niñas exigen mayor apego y tienen más sentimientos ambivalentes acerca de ser independientes.

Al finalizar el segundo año, el lenguaje del niño tiene considerable autorreferencia, es decir los niños conocen su nombre y lo usan, describiendo a menudo sus necesidades y sentimientos en tercera persona: las palabras *mío* y *de mí* cobran nueva importancia en el vocabulario, y se actúa con fuerza y claridad sobre el concepto de propiedad. Aun en las familias donde se da mucha importancia al compartir y se reduce al mínimo el concepto propiedad, los niños que empiezan a caminar muestran señales de egoísmo. Quizá necesitemos establecer un concepto de propiedad a fin de construir la definición del yo. Compartir y cooperar se tornan más fáciles una vez que los niños están seguros de lo que es suyo.

La conciencia de sí mismo es el resultado de la autoexploración, de la madurez cognoscitiva y de las reflexiones acerca de sí mismo. Con frecuencia a los niños que empiezan a caminar a los 18 meses se les oye hablar consigo mismos y amonestarse a sí mismos o premiarse. Incorporan en sus reflexiones las normas sociales y culturales cercanas, incorporándolas también en su comportamiento. De ese modo empiezan a juzgarse a sí mismos y a los otros a la luz de esas observaciones. Si tienen una relación afectuosa, cálida y constante con los padres en un ambiente que pueden explorar y empezar a controlar, aprenderán a efectuar comprensiones válidas sobre el mundo circundante y sobre sí mismos. Así, poco a poco irán logrando una percepción de sí mismos como individuos aceptables y competentes. Este proceso es el germen de la autoestima y el del desarrollo de una personalidad sólida.

5.6. EL NIÑO PREESCOLAR: DE LOS 2 A LOS 6 AÑOS

5.6.1. Desarrollo del lenguaje

El lenguaje es algo más que un desarrollo meramente cognoscitivo. También engloba el crecimiento social. Los niños han de aprender



Foto tomada del libro «Enseñar a Vivir».

un lenguaje específico con todas sus ramificaciones culturales. Al aprender el vocabulario y la sintaxis, también asimilan los valores sociales como la urbanidad, la obediencia y las peculiaridades de los roles sexuales. Así pues, la adquisición del lenguaje comprende el desarrollo tanto cognoscitivo como social, es un puente entre la lactancia y la niñez. Cuando los niños pueden entender y comunicar sus deseos, necesidades y observaciones, el mundo los trata en una forma muy distinta.

5.6.1.1. Aprendizaje del lenguaje

En el aprendizaje del lenguaje intervienen los siguientes elementos:

- **La imitación.** La imitación cumple una importante función en el aprendizaje del lenguaje. Las primeras palabras del niño son, por lo general, sencillas, que aprende evidentemente oyendo e imitando. Casi todo el vocabulario inicial se adquiere de ese modo, los niños no pueden inventar palabras que desconoce.
- **El Reforzamiento.** El reforzamiento (o elogio) constituye un potente medio para la adquisición del lenguaje, pues influye poderosamente en la repetición del habla. Las sonrisas, caricias y una mayor atención estimularán el aprendizaje. Por otra parte, cuando las palabras producen resultados favorables, el niño tiende a repetirlas. Si un lactante dice "Mamá" y su madre acude, usará de nuevo esa palabra. Pero el reforzamiento no es suficiente para explicar la adquisición del lenguaje, también se necesita una estructura innata.

- **Estructura Innata del Lenguaje.** Según Chomsky, uno de los más famosos lingüistas, todo ser humano nace con una estructura mental para adquirir el lenguaje, lo que permite a los niños procesar de modo selectivo los datos lingüísticos provenientes del ambiente y formular una gramática generativa, con la cual crean el lenguaje. Así pues, cuando oyen hablar a la gente, inconscientemente producen reglas y forman su propio lenguaje conforme a ellas. Este proceso sigue una secuencia de desarrollo; los niños pueden asimilar ciertos fonemas antes que otros. Lo importante es saber que por lo menos algunos elementos básicos del lenguaje están preprogramados en el organismo humano, pero no las estructuras y las reglas del lenguaje. Estas se aprenden.

- **Desarrollo Cognoscitivo.** Las estructuras gramaticales básicas no están presentes en el habla inicial sino que se desarrollan progresivamente, por lo que se deduce que esas estructuras dependen del desarrollo cognoscitivo posterior. Por tanto, un patrón particular del habla no se producirá antes que el niño haya captado el concepto en que se funda. Entre el año y los 4 años y medio de edad, los niños construyen activamente su propia gramática, acercándose gradualmente a la gramática completa de los adultos que los rodean. Pero en un momento dado son capaces de expresar sólo aquellos conceptos que ya dominan.

5.6.1.2. *El inicio en el aprendizaje del lenguaje*

Durante los años preescolares hay dos procesos clave que intervienen en la adquisición del lenguaje: el lenguaje receptivo y el productivo. El lenguaje receptivo es la comprensión de las palabras habladas o escritas por parte del niño. El lenguaje productivo es lo que el niño dice o, más tarde, lo que escribe. Esos dos procesos interrelacionados evolucionan de modo simultáneo. A menudo el lenguaje receptivo, o comprensión del lenguaje, se desarrolla con un poco más de rapidez que la producción del lenguaje. Desarrollar el lenguaje comprensivo es de vital importancia para lograr una buena

lectura y fundamental para el estudio. El desarrollo del lenguaje sigue el siguiente orden:

- **Balbuceo.** Desde los primeros momentos de la vida, los niños exploran varios sonidos. A menudo comienzan con sonidos vocálicos y consonantes labiales: ahh, bahh, bahh. A los 6 meses tienen un repertorio mucho más variado y complejo, combinando una amplia gama de sonidos, los expresan, los interrumpen, variando el tono y el ritmo. Cada día parecen ejercer un mayor control sobre esas vocalizaciones. Intencionadamente repiten sonidos, los alargan y hacen una pausa en una especie de pseudo conversación, llamada a veces iteración.

Poco después de los 6 meses, algunos padres oyen emisiones como "ma-ma" o "pa-pa" y piensan que ésas son las primeras palabras de su precoz hijo. Sin embargo, casi siempre se trata de repeticiones de sonidos hechas al azar que no tienen un significado verdadero. Por esta época el balbuceo adopta modulaciones y patrones muy parecidos a los del lenguaje de los padres pareciéndose tanto al habla de los adultos, que los padres se esfuerzan por escuchar a sus hijos, pensando que se trata de un lenguaje coherente. Este balbuceo sumamente evolucionado se denomina "jerga expresiva".

Al parecer, durante la etapa del balbuceo, los bebés están aprendiendo la manera de producir los sonidos que deberán usar más tarde para hablar.

- **Vocabulario receptivo.** Los niños de muy corta edad entienden las palabras antes de poder pronunciarlas. Los lactantes de menos de un año de edad son capaces de seguir algunas instrucciones de los adultos, y con su conducta muestran conocer el significado de algunas palabras como "adiós" o "pon la cuchara en la taza", pero aún son incapaces de pronunciar las palabras.

- **Las Primeras palabras.** Casi todos los niños pronuncian sus primeras palabras al final del primer año. Después agregan palabras aisladas, despacio al principio y luego con más

rapidez hacia la mitad del segundo año. A medida que se acercan a los 2 años, esas palabras son sustituidas por expresiones de dos palabras y luego por expresiones de 3 palabras. Se da una gran variación individual en el ritmo con que progresa el aprendizaje del lenguaje. Los niños de 18 meses, que dan la impresión de avanzar con lentitud en esta área, no necesariamente sufren un retraso en su desarrollo, es posible que estén muy ocupados con otras tareas: algunos niños comienzan a hablar tarde pero pronto recuperan el tiempo perdido, otros parecen estancarse en algunas etapas durante largos periodos. Independientemente del ritmo con que aprenda el lenguaje, la secuencia del desarrollo del lenguaje sigue un patrón predecible y regular en todos los idiomas.

- **Primeras palabras y significados.** Las primeras palabras del niño son por lo común palabras aisladas, casi siempre sustantivos y nombres de personas, cosas o animales del entorno inmediato. A pesar de esta restricción en la producción del lenguaje, los niños pueden pensar oraciones completas y sus primeras palabras son en realidad un habla holofrástica: palabras aisladas que tienen por objeto transmitir ideas complejas.

El primer lenguaje resulta de las gesticulaciones prelingüísticas que cada bebé usa para comunicarse. En apariencia las primeras palabras de los niños son de naturaleza social. El niño habla para influir en otras personas, quiere la atención de su mamá, quiere un objeto en lugar de una galleta.

Más adelante, en la etapa de una sola palabra, cuando las capacidades del niño para pensar y recordar están más desarrolladas, se ha encontrado que los mismos tipos de palabras expresan sentimientos e ideas.

- **Expresiones de dos palabras.** Hacia el final del segundo año, casi todos los niños empiezan a combinar dos palabras. Con frecuencia los primeros intentos se reducen a dos palabras que representan dos ideas: "mamá ven", "zapato pie", "más leche". Se trata de un fascinante período en el desarrollo del lenguaje, pues aparecen las reglas implícitas de la sintaxis.

Cuando los niños empiezan a combinar palabras, sus oraciones parecen estar muy reducidas en cuanto a extensión. Al inicio dan la impresión de estar limitados a dos elementos, luego a tres y así sucesivamente en cada etapa. El número de palabras o pensamientos en una oración en este periodo es reducido: los niños conservan las palabras provistas de mucha información y omiten las menos significativas. El resultado es, todavía, el habla telegráfica.

- **Incrementos del vocabulario.** A lo largo de los años preescolares, el niño amplía con rapidez su vocabulario, su uso de formas gramaticales y su comprensión del lenguaje como acto social.

Se consideran cinco etapas diferenciadas de creciente complejidad en el desarrollo del lenguaje.

Etapas 1. La primera etapa se caracteriza por expresiones de dos palabras, como hemos visto es el período en el que surge el habla telegráfica.

Etapas 2. Se caracteriza por expresiones más largas que dos palabras: además de aprender las preposiciones, artículos e indicadores de casos (desinencias), el niño empieza a generalizar las reglas de inflexión a palabras que ya conoce. Las inflexiones son los cambios en la forma por los que pasan las palabras para denotar el número, el género, el tiempo, el modo, el caso.

Etapas 3. Los niños aprenden a modificar oraciones simples. Pueden crear formas del negativo y del imperativo y formas interrogativas, a formular preguntas que requieren una respuesta afirmativa o negativa y en muchas otras formas se alejan de los simples enunciados de etapas anteriores. Por ejemplo al principio los niños usan la forma negati-

va poniendo No al inicio de la expresión: "no bolsillo", "no más", "no sucio". Sin embargo en la etapa 3 forman con facilidad oraciones utilizando negativos.

Etapas 4 y 5. El niño aprende a emplear estructuras cada vez más complejas, a usar oraciones subordinadas y fragmentos dentro de oraciones simples y compuestas: a los 4 años y medio, entiende un poco la sintaxis pero todavía necesita seguir aprendiendo por muchos años.

- **Aumento del número de palabras.** A lo largo del periodo preescolar los niños están aprendiendo palabras a un ritmo rápido, a menudo a una frecuencia de dos o tres al día. Algunas palabras poseen sentido sólo dentro del contexto. Por ejemplo, "esto" y "eso". Otras expresan relaciones entre objetos: "más blando", "inferior" y "más bajo". Con frecuencia los niños entienden un concepto, como el de "más", mucho antes si conocen la palabra o concepto al que se opone, en este caso "menos". Un niño de 3 años podrá fácilmente decir cuál plato tiene más carne, pero no cuál tiene menos. A menudo los niños quieren decir algo, pero

ignoran la palabra apropiada o no la recuerdan. En tales ocasiones un niño, que está tratando de envolver un papel, preguntará, ¿cómo se hace plano? Otras veces forman palabras compuestas: "el hombre-escoba" (alguien que barre).

- **Seguimiento del mensaje.** Como parte del desarrollo del lenguaje, los niños deben aprender también el proceso de conversar. Su mejoría en la capacidad para hablar resultará de observar y comprender, por ejemplo, que la gente mantiene turnos cuando habla.

RECUERDA

- Desarrollar el lenguaje comprensivo es de vital importancia para lograr una buena lectura y fundamental más tarde para el estudio.



5.6.2. Desarrollo psicoafectivo y social

5.6.2.1. Desarrollo somático y psicomotor

El desarrollo corpóreo general del primer año de vida es espectacular. Luego se aprecia una progresiva disminución del ritmo de crecimiento. El desarrollo del cuerpo se caracteriza por una gradual variación de las dimensiones corporales, que van pareciendo cada vez más a

las de los adultos. Así se da una disminución del ritmo de crecimiento de la cabeza en comparación a una aceleración del ritmo de crecimiento de las extremidades, manteniéndose intermedio el crecimiento del tronco.

Se aprecian considerables cambios en el esqueleto y en la musculatura. En el segundo año, gran parte del esqueleto es aún cartilaginoso, pero a partir de esta edad se da una gran asimilación de calcio, por lo que los huesos van cobrando firmeza, aunque aún sean más blandos y flexibles que los de la edad escolar.

En lo que se refiere al desarrollo muscular, se aprecia un fuerte incremento a partir del segundo año con respecto al primer año de vida, siendo este progreso cada vez más rápido, sobre todo, a partir del cuarto año. Los músculos principales se desarrollan mejor y más pronto que los pequeños. Especialmente

importante resulta la maduración del Sistema Nervioso para el posterior avance a todos los niveles. Los progresos en la maduración del Sistema Nervioso se producen a un ritmo acelerado en el primer año, estando ya muy adelantado hacia los seis años, por lo que en lo sucesivo el crecimiento anual es relativamente pequeño comparado con los seis primeros años.

La progresiva maduración del sistema nervioso, del esqueleto y de la musculatura conduce al perfeccionamiento del dominio del cuerpo y de la capacidad psicomotora. Así, a comienzos del segundo año, el niño es capaz de andar sin ayuda. Al tercer año su caminar es cada vez más seguro, con mayor agilidad y mejor gobierno de sus movimientos. Con cuatro o cinco años su facilidad y firmeza de movimientos le permiten superar la torpeza anterior, consolidándose también el equilibrio.

5.6.2.2. Desarrollo social y surgimiento de la personalidad

Durante el período preescolar, los niños pequeños empiezan a socializarse. Aprenden lo que en la familia se espera de ellos, lo que es una buena o mala conducta. Aprenden a manejar sus comportamientos y sentimientos de las maneras socialmente correctas. Aprenden lo característico del contexto social de su comunidad. Es decir, los niños pequeños aprenden las normas, reglas, límites y los significados culturales de su sociedad, y desarrollan un concepto de sí mismos que puede persistir a lo largo de toda su vida.

Durante los cuatro años que van de los 2 a los 6 años hay un crecimiento rápido e importan-



te en el autocontrol. Los niños de 2 años tienen todas las emociones básicas de los 6 años pero la expresión de estas emociones es inmediata, impulsiva y directa. No pueden esperar ver satisfechos sus deseos, no pueden dominar la frustración. Una madre que ha prometido a su hijo de 2 años un helado no podrá darse el lujo de charlar con una amiga, la impaciencia de su niño interferirá con cualquier intento de entablar conversación. Todavía el niño no ha dominado sus impulsos. El autocontrol es débil. A esta edad también las expresiones de dependencia son directas y físicas. En un ambiente poco familiar, un niño de 2 años permanece cerca de su madre, colgado de su falda o regresa a menudo a su lado. Si se le separa de forma violenta, se puede tirar al piso, protestar y gritar. En esta edad, el enojo se expresa de forma física y directa.

En cambio, los niños de 6 años son ya mucho más verbales y reflexivos: tardan más en enojarse y pueden controlar más su propio comportamiento. Sus patrones de afrontamiento son mucho más diversos que los de un niño de 2 años. Pueden aprender a contener la ira y a no manifestarla exteriormente. Al perder repentinamente a su madre, rara vez gritan o regañan como lo hacen otros niños más pequeños. Se limitan a hablar de su enojo o miedo, o a expresarlo de una forma muy disfrazada.

Para la comprensión del desarrollo social y de la personalidad del niño de 6 años hay que tener en cuenta tres aspectos:

1. El manejo de sentimientos.
2. El desarrollo psíquico.
3. El desarrollo psicosexual.

1. Manejo de sentimientos

El control de las emociones y sentimientos es un proceso que el niño logra a través de:

- **El Temor y la ansiedad.** El temor o miedo es una respuesta a un estímulo o situación específicas, por ejemplo los niños temen a los perros grandes, a las inyecciones, a los truenos.

La ansiedad tiene un origen más complejo y generalizado. Los niños presentan un sentimiento general de aprensión, pero no cono-

cen su origen exacto. Mudarse a otro vecindario o un cambio repentino en las expectativas de los padres, así como el inicio del control de esfínteres, puede ser causa directa de tensiones que parecen no tener una causa.

Para ayudar al niño a afrontar sus temores el método de ridiculizarlo no dará buenos resultados, así como también ignorar sus temores no los hará desaparecer. La mejor manera de ayudar al niño a afrontar la angustia y la tensión consiste en reducir la cantidad de tensión innecesaria con la que puede enfrentarse. Cuando el niño muestra niveles excepcionales de tensión o hace berrinches con frecuencia es útil simplificar

su vida unos cuantos días, estableciendo una rutina, especificando con exactitud lo que se espera de él, y ayudándolo a anticipar los sucesos. Otra estrategia útil es revisar si no se le está exponiendo a discusiones o enfrentamientos entre los padres, a programas violentos de televisión, etc. Pero no se le debe ni pueden evitar todas las grandes tensiones de la vida: los niños deben afrontar el estrés de sucesos normales como mudarse de casa, entrar en la guardería, o las "molessias" ocasionadas por no conseguir un deseo y menos un capricho.

En estas circunstancias los padres deberán tratar de hacer lo siguiente:

1. Aprender a reconocer e interpretar las reacciones de sus hijos ante el estrés.
2. Proporcionar un apoyo cálido y seguro para restablecer su confianza en sí mismo.
3. Al dar oportunidad a los niños para analizar sus sentimientos les resulta más fácil manejar los traumas, facilitando la socialización.
4. Permitir, momentáneamente, ciertas conductas inmaduras o regresivas como chuparse el dedo, hacer rabietas, sentarse en el regazo y no dramatizarlas.
5. Ayudar al niño, con explicaciones ajustadas y claras, a darles significado a los sucesos y a las circunstancias.

Ante situaciones que generan sentimientos más intensos de angustia, y en particular aquellos surgidos en el clima emocionalmente tenso de la familia, el niño puede aprender ciertos mecanismos de defensa como la evasión y la negación. Un mecanismo de defensa es una manera indirecta de disfrazar o reducir la angustia. A la edad de 5 ó 6 años, la mayoría de los niños han aprendido a ocultar, a disfrazar sus sentimientos con mecanismos de defensa. La evasión y la negación casi siempre son más frecuentes en los niños pequeños. La evasión, un mecanismo de defensa muy común en los niños es "escaparse" de la situación. Es la defensa más directa posible: si una situación parece muy difícil, el niño sólo se aparta y se va de allí, ya sea física o mentalmente.

La negación es rehusarse a admitir que existe un problema o que ha tenido lugar un acontecimiento. Los niños reaccionan a veces ante un hecho crítico, digamos la

muerte de su mascota, fingiendo que ésta todavía está viva en la casa, comiendo en la cocina y durmiendo con él por la noche.

Algunos mecanismos de defensa se aprenden al observar el comportamiento de padres y hermanos. Pero la mayor parte se aprenden directamente a través de la propia experiencia comprobando cuáles son los que logran aliviar la ansiedad. Los patrones de defensa que el niño adopta se empiezan a aprender durante los años preescolares y muchos son muy duros.

- La desaprobación social. La sociedad desaprueba la manifestación de emociones negativas, como la ira, los celos, la frustración, la envidia. El niño aprende, desde muy temprana edad, que la abierta demostración de tales sentimientos no es aceptable. Conforme los niños crecen, aumentan las expectativas de sus padres con respecto a la regu-

lación emocional: está bien que los bebés lloren cuando tienen hambre pero no está bien que el niño de 6 años se lamente si tienen que esperar el bocadillo. Los niños que no aprenden esas lecciones corren el riesgo de ser rechazados socialmente fuera de la casa y tienen probabilidades de no ser populares entre sus compañeros. La regulación de las emociones depende en parte del desarrollo cognoscitivo de los niños, para poder comprender y diferenciar las situaciones, y, en particular, del desarrollo del lenguaje y de los aprendizajes que vaya haciendo. Y aquí los padres tienen un papel importante.

- **Agresión y conducta social.** Uno de los principales aspectos en la socialización de los niños pequeños es enseñarles formas sociales y aceptables de canalizar sus sentimientos agresivos, y al mismo tiempo, inculcarles conductas positivas, como la de ayuda y la de compartir. Muchos factores influyen en el desarrollo de conductas negativas y/o agresivas y de conductas positivas o sociales.

La tarea principal de la socialización de los niños pequeños es enseñarles los modos adecuados de canalizar sus sentimientos negativos y/o agresivos. A menudo la frustración lleva a la agresión, por lo que hay que enseñar a los niños, poco a poco, a aceptar las frustraciones, a convivir con ellas. La agresión también se puede aprender a través de la imitación de modelos (como un padre que usa el castigo físico) o viendo como se premia la conducta agresiva de los niños.

Las conductas negativas (agresión, etc.) como las conductas positivas (compartir, ayudar, etc.) se aprende de la exposición a modelos (modelado). Debido a que nuestra sociedad premia a los niños y a las niñas de diversas maneras por diversos tipos de conducta, las niñas acaban desarrollando más interés por los sentimientos de los demás que los niños. El modelamiento es más efectivo cuando los niños perciben a los modelos como semejantes a ellos mismos, y cuando el modelo es admirado, poderoso e impor-

tante para el niño. De ahí la importancia de los modelos en la formación de la personalidad.



2. Desarrollo psíquico

Interviene de manera importante en el desarrollo social y de la personalidad a través de los siguientes procesos:

- **El Concepto de sí mismo en el niño.** El surgimiento y desarrollo del concepto de sí mismo constituye uno de los aspectos centrales de los seis años. La evolución del concepto de sí mismo atraviesa cinco etapas sucesivas:
 1. A lo largo de la infancia el niño va diferenciando su cuerpo del resto del ambiente inmediato. Hacia los dos años el niño conoce directamente su cuerpo y su identidad incluye su nombre, esta es la etapa del sí mismo corporal, el niño es capaz de reconocerse en un espejo.
 2. En una segunda fase, denominada autoidentidad, promovida por el lenguaje, el niño está alcanzando un conocimiento de que él es él mismo, uno e indivisible, independiente de las circunstancias cambiantes.
 3. A los tres años, en la fase de orgullo o estima, el niño pide insistentemente que se le deje hacer cosas por sí mismo, experimentando placer cuando lo hace con éxito. Esta conducta es interpretada como una necesidad de autonomía o independencia, o también, como una señal de expansión del concepto que de sí mismo tiene el niño.
 4. En una cuarta fase, denominada extensión del sí mismo, a partir de los cuatro años, el niño se caracteriza por una con-

ducta posesiva y celosa: los progenitores, los juguetes, la vestimenta,... son cosas que es preciso preservar de toda pérdida y particularmente de toda apropiación por parte de otro niño. Esta conducta puede ser especialmente incómoda en situaciones de juego: "mi muñeca", "mi balón". Esta conducta se relaciona con un logro cognoscitivo y no con el puro egoísmo: el niño está aumentando su autoconocimiento y su comprensión de los otros niños como seres distintos a él.

5. Por último se ha descrito la fase de la autoimagen en la que el niño de 5 ó 6 años comienza a verse de alguna manera con criterios adultos, los niños adquieren un conjunto de ideales y al hacerlo aprenden a juzgarse a sí mismos por lo que deberían ser. A menudo su autoevaluación es un reflejo directo de lo que los otros piensan de él. A medida que los niños descubren lo que son y empiezan a evaluarse como factores activos de su mundo, empiezan a elaborar una teoría cognoscitiva sobre su personalidad y esta les ayuda a integrar su comportamiento. El factor más influyente de la autoimagen que está emergiendo suelen ser los padres, ya que dan al niño las definiciones de lo que es bueno y malo, los modelos de conducta y las evaluaciones de las acciones en que fundan sus propias ideas.



- **Conceptos sociales y reglas.** Un aspecto central en el desarrollo de los conceptos y de las reglas sociales en el preescolar es la **interiorización***: el niño aprende a com-

prender, aceptar y hacer parte de sí mismo los valores, normas morales, costumbres, tradiciones y reglas de su sociedad. La manera en que los niños interiorizan estas reglas es gradual. Al principio simplemente pueden imitar patrones verbales: Juanita dice ¡no, no! cuando está rayando la pared. Está haciendo lo que desea hacer y, al mismo tiempo, está mostrando los inicios de la autoprohibición diciéndose a sí misma que no debería hacerlo. En unos pocos meses más puede tener el autocontrol de parar el impulso que, por el momento, es incapaz de hacerlo. Tales logros de los niños para regular su propia conducta están determinados, no solo por el desarrollo de su autoconcepto, sino también por el desarrollo de sus conceptos sociales: lo que significa ser un buen/a hijo/a, amigo/a, ser honesto, respetar a los demás, etc.

Entre los más importantes grupos de conceptos sociales y reglas que aprenden los escolares figuran los relacionados con la conducta adecuada del género: masculino-femenino. Algunos aspectos de los papeles de género de los niños se aprenden por modelamiento entre ellos mismos. La mayoría de los niños de 2 años y medio de edad pueden diferenciar a la gente como niños y niñas, hombres y mujeres. Pero hasta los 6 ó 7 años, el niño no comprende que su género es estable y permanece para toda la vida, a pesar de cambios superficiales.

** Concepto en el que por su importancia insistiremos en varios apartados de este texto.*

- **El conflicto dependencia-independencia.** El lactante vive en una situación de completa dependencia de la madre o persona que le cuida. El ámbito de sus experiencias es inmediato: cuna, parque, espacio de andar o gatear, vivienda. Sus contactos sociales se van ampliando desde la relación con su madre, pasando por los restantes miembros de la familia, hasta que a los seis años observamos otra importante característica del desarrollo en esta etapa: la gran ampliación del ámbito de su experiencia y una creciente independencia respecto a la persona que lo cuida.

A partir del segundo año de vida, debido a una cada vez mayor seguridad en la marcha, el niño empieza a examinar el medio que le rodea en un claro instinto de exploración. Para ello requiere de la presencia de la madre que le proporciona la seguridad indispensable para dar salida a su curiosidad. Al principio el pequeño no se acerca a lo desconocido sin la presencia de una persona que le dé seguridad. El niño de 3 años puede prescindir de esta compañía durante bastante tiempo en ambientes extraños. Y a los seis años ya ha aprendido a relacionarse con gentes y objetos nuevos sin la persona que le da seguridad, este aspecto es importante para el ingreso del niño en la escuela, más aún teniendo en cuenta la cada vez más temprana escolarización en nuestra sociedad.

La actitud de los padres y educadores está en la equilibrada combinación entre la necesaria protección, apoyo afectivo estable y el desarrollo de una actitud de creciente independencia, pero sin exigirle una capacidad de decisión superior a su edad.



3. Desarrollo psicosexual

La evolución psicosexual dependerá, entre otras razones, de cómo el niño/a vivencie y resuelva dos cuestiones:

a) Por un lado, las imposiciones sociales cada vez más exigentes a que se le somete. De ellas, especialmente importante será el control de esfínteres. En nuestra

sociedad la educación del control de esfínteres se inicia en general demasiado pronto (antes del año y medio o dos años) sin que el niño entienda su significado ni tenga capacidad fisiológica para ello. Esto puede dar lugar a que el niño/a se centre demasiado y de forma angustiosa en estas actividades, pudiendo originar fijaciones a estas zonas o un carácter obsesivo por la limpieza y el orden. Puede dar lugar también a sensaciones de asco, repugnancia o rechazo de estas actividades y zonas corporales que perturben la buena aceptación de estas partes del cuerpo y las actividades sexuales que dependen de ellas.



b) Por otro lado, en esta etapa se descubren las diferentes anatomías entre el niño y la niña a la vez que la existencia de roles masculino y femenino. Todo ello hace que se sienta una curiosidad especial por el significado de estas diferencias y se atormente si no encuentra una respuesta. Satisfacer la curiosidad infantil con una buena, y adecuada a su edad, información sexual, y conseguir que el rol social designado a la mujer no sea de dependencia y sumisión y el del hombre de independencia y dominancia es la mejor forma de solucionar estas tensiones.

RECUERDA

- Enseñar a tu hijo a soportar la frustración es enseñarle a enfrentar la vida.
- Aprender a soportar la frustraciones normales de la vida no produce traumas infantiles.
- Ridiculizarlo por los temores que experimenta no dará buenos resultados.

- Ignorar sus temores no los hará desaparecer. Mejor escúchelos y hágaselos comprender.
- La regulación de las emociones negativas de los hijos depende mucho del trabajo de los padres por enseñarles a controlarlas.
- Las conductas negativas (agresión, etc.) como las conductas positivas (compartir, ayudar, etc.) también se aprende de la exposición a modelos.
- Los modelos tienen una gran importancia en la formación de la personalidad.
- La interiorización es importante para la adquisición de valores, normas morales, costumbres, tradiciones y reglas de la sociedad.

5.6.3. Desarrollo cognitivo

Piaget definió que el desarrollo cognitivo sigue cuatro estadios, estos son:

Estadio I:	Estadio sensorio-motor (desde el nacimiento a uno y medio años). Se caracteriza por los esquemas de acción sensorio-motora, tales como succionar y asir. Reflejos.
Estadio II:	Estadio preoperacional (desde uno y medio hasta los seis años). Característico de las representaciones internalizadas de los objetos y sucesos. Representación simbólica y lenguaje.
Estadio III:	Estadio de las operaciones concretas (desde los seis años hasta la pubertad). Característico de las operaciones verdaderas aplicadas a los objetos en el aquí y ahora.
Estadio IV:	Estadio de las operaciones formales (adolescencia y edad adulta). Característico del pensamiento hipotético y deductivo. Lógica proposicional.

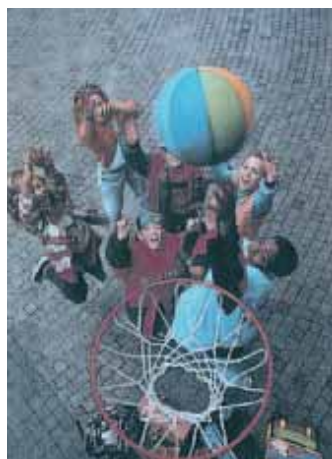
A pesar de estas conquistas, el niño de 2 a 6 años seguirá manifestando su postura egocéntrica, pero poco a poco, a partir de los 6 ó 7 años, irá teniendo en cuenta la realidad exterior para alcanzar sus objetivos, la realidad entendida como algo independiente de él, de sus deseos y fantasías. Pero, en este periodo, su forma de pensar tendrá unas características definidas como (mágico-simbólica) debido, entre otras razones, a la ya citada estructuración egocéntrica del pensamiento, a su escasa codificación verbal y a su lógica ignorancia o falta de datos.

entrar en la pubertad. Entre los 5 y los 7 años, los niños adelgazan y pierden gran parte de su grasa de lactantes. También crecen y adquieren proporciones corporales muy parecidas a las de los adultos. Estos cambios corporales, a pesar de ser graduales y constantes, permiten al niño alcanzar nuevas habilidades motoras gruesas y finas. Los cambios físicos graduales durante este periodo pueden en realidad

5.7. EL NIÑO ESCOLAR: DE LOS 7 A LOS 11 AÑOS

5.7.1. Aspectos del desarrollo motor

El ritmo acelerado del crecimiento físico del preescolar disminuye al acercarse a los años intermedios de la niñez, y no se reanuda hasta



hacerle más fácil el desarrollo de nuevas destrezas motoras debido a que no tienen que estar ajustando a cambios rápidos en las proporciones y tamaños del cuerpo.

Desarrollo de habilidades motoras

El niño progresa en las habilidades motoras físicas gruesas, su capacidad física recién conquistada se refleja en su obsesión por los deportes y malabarismos: trepar a los árboles, saltar, correr, etc.

Las habilidades motoras finas, o sea las que permiten al niño utilizar las manos en formas cada vez más complejas, también aparecen en este periodo, observándose antes incluso del primer año de escuela.

La mayor parte de las destrezas que se necesitan en la escritura se desarrollan en el sexto y séptimo años.

El progresivo dominio y destreza que adquieren sobre su cuerpo durante este período les produce sentimientos de capacidad y de autoestima, los cuales son indispensables para una buena salud mental.

5.7.2. Aspectos cognitivos

A esta edad nos situamos en el estadio de las operaciones concretas. El gran avance de este periodo, que diferencia al niño de las operaciones concretas del niño preoperatorio es la construcción de lo que PIAGET llama operaciones. Una gran parte del desarrollo intelectual tiene lugar en la escuela. El hecho de que se haya escogido la edad entre los 5 y los 7 años para el inicio de la educación es porque muchas de las destrezas cognoscitivas, motoras, de la percepción y del lenguaje del niño maduran e interactúan de tal manera, que



facilita que algunos tipos de aprendizaje sean más fáciles y eficientes.

El paso del periodo preoperacional al de operaciones concretas se da entre los 5 y los 7 años. El pensamiento se vuelve menos intuitivo y egocéntrico y más lógico. Antes de los 7 años, el niño concibe el mundo en una forma simplista y unidimensional. Se enfocan el aquí y ahora y en la evidencia de la percepción más que en el pensamiento lógico. Su capacidad de establecer relaciones entre las cosas que lo rodean también es limitada.

Hacia el final de la etapa preoperacional (2 a 6 años), las cualidades rígidas, estáticas e irreversibles del pensamiento infantil empiezan a diluirse. El pensamiento infantil comienza a ser reversible, flexible y mucho más complejo. Los niños empiezan a reparar en un aspecto del objeto y luego en otro, pudiéndose valer de la lógica para conciliar las diferencias entre ambos. Pueden evaluar las relaciones de causa y efecto, en especial si tienen el objeto concreto a la vista y ven ocurrir los cambios. Esta incipiente capacidad de superar mentalmente la situación concreta pone las bases del razonamiento sistemático en la etapa de las operaciones concretas (desde los 6 años hasta la pubertad) y después en la de las operaciones formales (adolescencia y edad adulta).

Una operación es una acción mental.

5.7.3. Aspectos sociales y emocionales

Durante este período de los siete a los once años persisten las grandes estructuras emocionales y los grupos de emociones: cólera, temor, alegría, tristeza, etc., incluso alguna emoción concreta de etapas anteriores permanecen aún, como los miedos.

No obstante, el factor maduración influye en el desarrollo emocional del niño. En este sentido:

- Se da una mayor estabilización emocional. Las emociones van adquiriendo duración y consistencia.
- Se amplía el campo temporal en que se producen las emociones: el temor inmediato a un castigo puede derivar en ansiedad, por el sentimiento de culpa.

Aumenta el poder de inhibición sobre las emo-

ciones y sus manifestaciones. Aumenta el poder de controlarlas y la fuerza de su manifestación disminuye: la violencia física disminuye y aumenta la cólera verbal. Las crisis de lágrimas se espacian y atenúan (el niño ya será capaz de retener las lágrimas en presencia de otros), los terrores son menos excitables.

- Las emociones ganan en variedad y riqueza, en relación con el desarrollo de la vida estética, moral y religiosa.
- A medida que la vida social se enriquece sus emociones tienden a socializarse. Cada vez están más vinculadas a las relaciones con los individuos o con el grupo.

En el desarrollo emocional y social conviene tener en cuenta los siguientes procesos:

- **LOS SENTIMIENTOS.** El niño que ya anteriormente comenzó una gradual independencia de los padres, continúa en este periodo avanzando en ella, aunque no se logra de una manera completa por la necesidad de cariño paternal que al niño aún tiene y que le es imprescindible. Esta necesidad de afecto se manifiesta claramente en el carácter, todavía egocéntrico, que aún perdura. El niño exige de sus padres atención y entrega total sin que esto suponga una contrapartida similar por su parte. La relación afectiva con los maestros va modificándose durante este período, comienza habitualmente como una continuación o

prolongación de los afectos positivos con los padres para ir paulatinamente modificándose hacia una pérdida de atención a los maestros en favor de un aumento de interés por los compañeros.

La existencia de afectos negativos hacia los maestros también varía, en un principio materia educativa y profesor están unidos en el afecto y progresivamente después se separan, es decir, hay un primer momento en que profesor y asignatura están unidos afectivamente, de modo que si uno u otra disgustan al niño el rechazo se hará globalmente a ambos. Posteriormente el niño irá siendo capaz de interesarse en una materia que le agrada independientemente de la simpatía o antipatía que sienta por quien la enseña.

La relación con los hermanos, aunque no logra independizarse de las figuras paternas se va estableciendo de otro modo y los hermanos se relacionan cada vez más en función del otro. Suelen ser relaciones ambiguas cuando no ambivalentes (existe dominio afectivo pero también simpatía), pueden ser relaciones de cooperación o competitivas.

La relación con los compañeros progresa desde el mero compañerismo hacia la amistad: los niños ya no sólo se van a relacionar por asistir a la misma aula o jugar en un momento determinado al mismo juego, sino que van a establecer relaciones afectivas más fuertes y duraderas.

- **AMISTAD.** En la niñez la manera en que se forman y se mantienen las amistades se desarrolla en cuatro etapas diferenciadas.
 1. Los niños menores de 7 años basan sus amistades en motivos egoístas y en la comodidad física. Los amigos son aquellas personas que juegan con ellos y los que viven cerca o que van a la misma escuela que ellos; a menudo consideran amigos a los demás por razones egoístas, por ejemplo, aquellos cuyos juguetes les gustan.
 2. Entre los siete y los nueve años el niño se da cuenta de los sentimientos subjetivos del otro, empezando a formarse las ideas de reciprocidad.
 3. Entre los 8 y los 12 años los niños evalúan las acciones ajenas, por primera vez hace su aparición la idea de confianza, los amigos son aquellos que se ayudan entre sí.
 4. Después de los 12 años los niños consideran la amistad como una relación estable y permanente que se funda en la confianza.

- **LAS FUNCIONES DE LA AMISTAD.** La amistad en la infancia a menudo es intensa, de evolución rápida, pero puede ser de corta duración. En el contexto de las amistades que comparte el niño aprende conceptos, reglas y destrezas sociales, y a través de ellas desarrolla la autoestima. Los niños que tienen amigos pueden satisfacer diferentes necesidades en el otro, tales como la dominación contra la sumisión. La autorrevelación, el abrirse el uno al otro, es más común en las amistades de las niñas que en las de los niños.

En la última etapa de la infancia el grupo de compañeros se vuelve común. Este grupo de compañeros es relativamente estable, sus miembros tienen normas y valores comunes, pero al crecer los niños, esos grupos se vuelven más formales y estrictamente divididos por sexos. La conformidad con el grupo y la pertenencia a él se vuelve importante, lo que hace que los niños se organicen espontáneamente en jerarquías. Cuando hay competencia entre grupos sus miembros desarrollan sentimientos de aceptación y afecto hacia los miembros del grupo y de hostilidad hacia los contrarios.

- **ASPECTOS SOCIALES.** En este periodo el niño empieza a hacer su entrada en el amplio aprendizaje para la vida. De los 7 a los 11 años el niño debe olvidar algunos de sus deseos para adaptarse a las leyes del grupo y aceptar la utilización de reglas sociales y de convivencia.

Debe empezar a conseguir la obtención de reconocimientos y premios mediante la consecución de logros, haciendo cosas útiles y necesarias para él y para su entorno, es decir, siendo "productivo". Tiene que aprender que el ser humano es un ser de acción, que tiene que hacer cosas para lograr objetivos, que serán los que le proporcionen el reconocimiento, la valía y la seguridad en sí mismo.

El niño de este periodo se adapta a este nuevo mundo aceptando las leyes, los límites y las reglas sociales, y va comprendiendo que para iniciar y terminar una actividad hay que ir sustituyendo progresivamente los deseos y los caprichos personales por la

acción y el esfuerzo dirigida a conseguir objetivos útiles.

En este periodo el mundo escolar cobra gran importancia: es una cultura, un cosmos en sí mismo, con sus logros, sus desencantos, sus metas y sus límites.

El peligro en este periodo evolutivo consiste en el sentimiento de inadecuación e inferioridad que pueda surgir en el niño; si desespera o desconfía de sus propias habilidades o de sus capacidades, por no obtener resultados satisfactorios y rápidos, puede renunciar al aprendizaje o a la relación con los demás.

En este momento toma importancia el mundo social puesto que el niño debe hacer cosas junto a los demás, comienza a establecerse la división del trabajo y la diferencia de oportunidades.

El sí mismo se desarrolla en comparación con los otros. Paulatinamente van integrándose aspectos de tipo psicológico: hasta los 8 años el niño tiene una concepción física y activa del yo. A partir de esta edad, la dimensión psíquica y social prevalece en la autocomprensión.

Todo esto desencadena un mayor respeto mutuo y un avance en la comprensión de las razones y motivos de los otros, lo cual lleva consigo un cambio drástico en la moral, especialmente en lo que se refiere a la noción de justicia. Aparece una visión muy crítica de la vida y de los adultos.

Del mismo modo que el conocimiento de los niños cambia a medida que estos maduran, también sucede lo mismo con su pensamiento y con la comprensión del mundo social.

Es en estos años (7 a 11) cuando los niños deben aprender a manejar las complejidades de la amistad, la justicia, las reglas, los límites, las normas sociales, las convenciones relacionadas con los papeles sexuales, la obediencia a la autoridad y a una ley moral.

En este periodo de edad el desarrollo moral también experimenta avances importantes. Uno de los más importantes es la progresiva independencia que el niño hace de la autoridad moral, es decir, el niño va comenzando

a regirse más por normas internas que por imposiciones del exterior.

El surgimiento, ya con más fuerza, del respeto mutuo va a permitir la aceptación y el mantenimiento de reglas, tanto en los juegos como en las relaciones con los otros. Por otra parte, su creciente capacidad de entendimiento de las diferentes situaciones y motivaciones que se producen en las relaciones interpersonales le permite comprender cómo las personas deben asumir la responsabilidad de las consecuencias de sus actos. Todos estos avances, propiciados por su desarrollo cognitivo y la ampliación de su mundo social, son los que permitirán al niño ir comprendiendo y adquiriendo una cierta amplitud de normas sociales y, lo más importante, su cumplimiento.

5.8. LA PUBERTAD

Para muchos autores la pubertad es un período que incluyen dentro de la adolescencia. Para nosotros, en base a una mayor clasificación de los períodos evolutivos, y debido a que pubertad y adolescencia pueden diferenciarse claramente, los contemplamos como dos períodos evolutivos cuyas características diferenciadoras se resumen en:

- Pubertad. Transformaciones físicas "espectaculares". Período de los 12 a los 15 años, aproximadamente.
- Adolescencia. Transformaciones psicológicas "especiales". Período de los 15 a los 19 años, aproximadamente.

La pubertad es un período clave de transición entre la infancia y la adolescencia. En ella se producen transformaciones físicas importantes, que pueden llevar más adelante, en la adolescencia, también a cambios psicológicos significativos. La pubertad la analizaremos desde los procesos de maduración física y sexual.

5.8.1. La pubertad como maduración física y sexual.

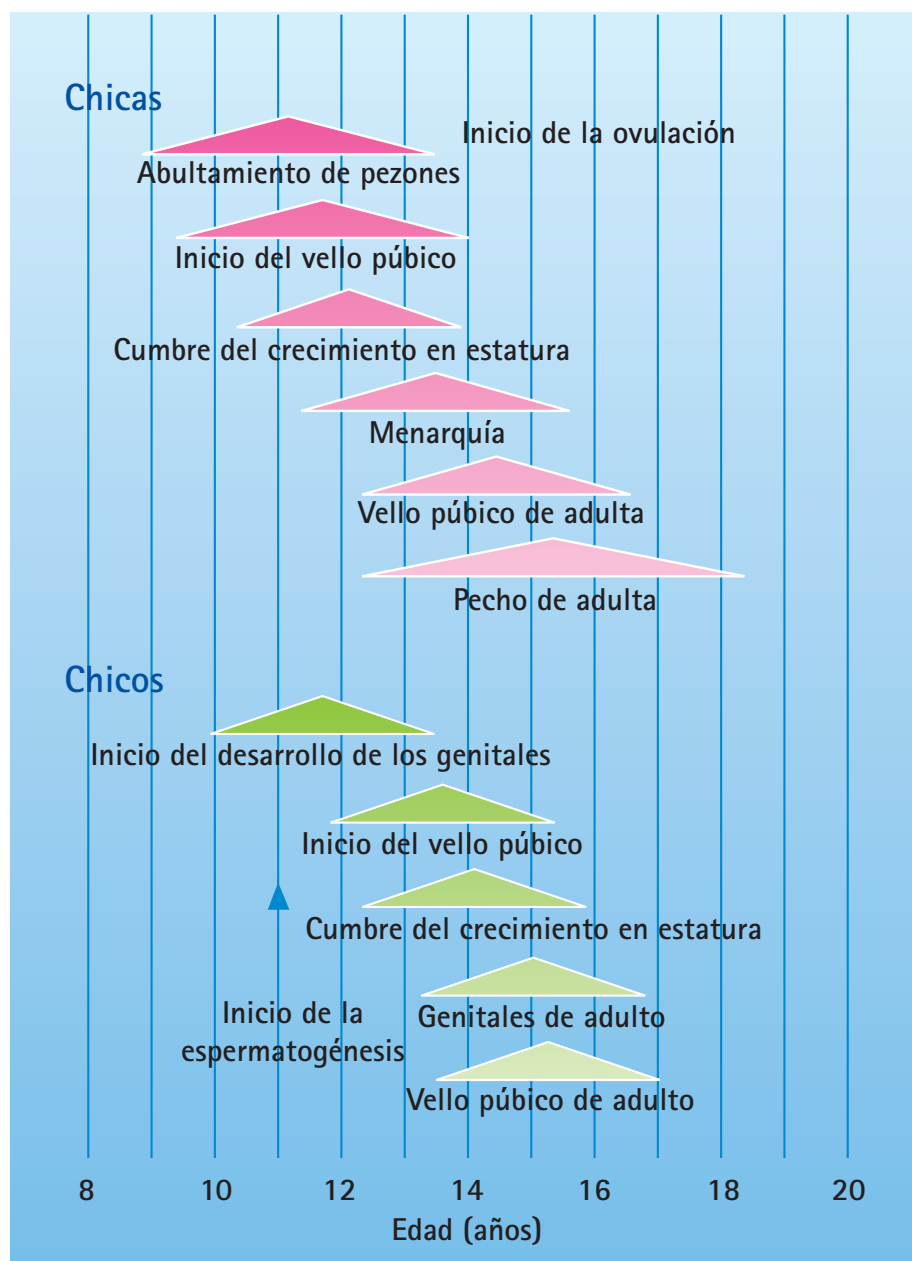
La pubertad es una serie de amplios cambios de procesos biológicos relacionados entre sí

que transforman al niño/a inmaduro/a en una persona sexualmente maduro/a.

Empieza cuando el hipotálamo, un centro de control del cerebro, libera un mensaje hacia la hipófisis (glándula del cerebro que realiza, entre otras funciones, la producción de la hormona del crecimiento) para que libere la hormona gonadotrópica, la cual estimula la producción hormonal que tiene lugar en los adultos de ambos sexos. Como respuesta los ovarios de las chicas empiezan a secretar estrógenos y los testículos de los chicos andrógenos. Comienza entonces la transformación. Tiene lugar un repentino aumento en la producción de hormonas y el/la niño/a entra en la pubertad. Las gónadas y las glándulas adrenales secretan hormonas sexuales directamente a la sangre: crean un equilibrio que incluye más andrógenos en los chicos y más estrógenos en las chicas. Estos nuevos niveles hormonales conducen directamente a extraordinarios cambios físicos en la pubertad, y al cabo de unos cuatro años (de los 12 a los 15 años, aproximadamente), el cuerpo del niño/a se transforma en el de un adulto. Ella o él ya son maduros sexualmente, pero la secreción hormonal continúa aumentando a lo largo de la adolescencia y en la etapa adulta temprana, llegando a su cumbre a los 20 años.

Aunque hablamos de la pubertad como si fuera un proceso apacible y único, esta es en realidad una serie de acontecimientos físicamente intensos vinculados entre sí que se generan por una serie de procesos fisiológicos y hormonales interrelacionados. En la pubertad comienza la transformación del niño/a en un ser funcionalmente sexuado y capaz de reproducirse. Se da la primera menstruación y la primera eyaculación. Aparece también un crecimiento físico espectacular, un estirón brusco. Los jóvenes evolucionan con estos acontecimientos a ritmos distintos; por ejemplo, mientras una chica desarrolla completamente el pecho en dos años otra lo hace en cinco. No todos estos hechos se producen en el mismo período de tiempo, por lo que se puede considerar la pubertad como el período de edad comprendido de los 12 a los 15 años aproximadamente; a una chica cuyo vello pubiano le crece más lentamente que a la

Gráfico tomado del libro
«Desarrollo hoy».
Vol. 2. Secuencia y edad
aproximada de los
principales cambios en
la pubertad en
chicos y chicas.
Cada triángulo indica la
edad típica en la que
cada uno de ellos
empieza y termina.
(De Austin y Short, 1984,
pág. 138, adaptado por
Marshall, 1970)



mayoría, el pecho puede crecerle, sin embargo, más rápidamente. Esta falta de armonía produce una tendencia de crecimiento conocida como asincronía en el índice de crecimiento. Puesto que la pubertad se caracteriza por un crecimiento no uniforme puede darse que en algún momento de la maduración algunas partes del cuerpo pueden ser desproporcionadamente grandes o pequeñas con lo que esto puede representar para su propia imagen. Los jóvenes a veces se quejan de que sus manos y pies son demasiado grandes. A medida que continúa el crecimiento, las proporciones del cuerpo tienden a armonizarse. La pubertad es por tanto generadora de desequilibrios orgáni-

cos pasajeros (desencadenados por una gran actividad hormonal) y de posibles tensiones psíquicas causadas por dichas transformaciones físicas a las que hay que prestar atención. A veces, estas transformaciones físicas, no bien entendidas y aceptadas, pueden prolongarse a la adolescencia e incluso a la etapa adulta fraguando problemas psicológicos, algunos como: inseguridad, complejos de inferioridad, falta de autoestima o ansiedad.

A pesar de que las hormonas son las responsables de los cambios físicos de la pubertad, no se ha demostrado que los cambios en el comportamiento de los adolescentes (siguiente



período que estudiaremos), como el mayor interés sexual o los crecientes problemas relacionales con los padres, estén directamente relacionados con el nivel hormonal; tienen probablemente que ver más con aspectos psicológicos.

Este desarrollo físico debe ser objeto de especial atención por parte de los padres. Hay que informar al chico/a sobre las manifestaciones de su propia genitalidad, darle información y explicaciones sobre los fenómenos propios de la sexualidad: menstruación, eyaculación, fecundación, enfermedades de transmisión sexual, etc. Esta información y explicación es un trabajo que corresponde fundamentalmente a los padres, aunque puede verse complementada con la dada por expertos en estos temas.

Maduración sexual en las chicas

Lo normal es que la maduración sexual en las chicas comience a los 10 años. La estatura aumenta con rapidez, alcanzando la cumbre del crecimiento a los 12 años y continuando hasta los 15. Sus proporciones van cambiando a medida que sus caderas se ensanchan más



deprisa que sus hombros y su cuerpo se va llenando de grasa. Sobre los 10 años los pezones empiezan a despuntar, la vagina y el útero empiezan a madurar. El vello púbico suele aparecer sobre los 11 y el de la axila a los 14 años.

En este sentido se considera que la menarquía o primera menstruación es el indicativo de la pubertad o la madurez sexual aunque este acontecimiento se produce relativamente tarde en este período.

La idea de que la menarquía indica el haber alcanzado la madurez de la función reproductiva es una equivocación. Aunque algunas adolescentes pueden concebir poco después de la misma, casi la mitad de las adolescentes no son fértiles hasta pasados uno o dos años más. Este período de infertilidad es más breve en las jóvenes que están bien alimentadas e inactivas, quizá porque la ovulación requiere el depósito de cantidades adecuadas de grasa.

Maduración sexual en los chicos

Los chicos generalmente empiezan su crecimiento puberal uno o dos años después que las chicas y alcanzan su cumbre hacia los 14 años. Aunque la mayoría llega a su estatura de adultos a los 16 años, otros ni siquiera empiezan a desarrollarse con rapidez hasta esa edad. Su patrón de crecimiento es distinto al de las chicas: los hombros de los muchachos se ensanchan más que las caderas y gran parte del tamaño del cuerpo aumenta en musculatura en vez de en grasa. El aumento de la proporción de músculos respecto a la grasa en los cuerpos de los chicos explica la ventaja en fuerza muscular.

El pene y el escroto suelen acelerar su crecimiento alrededor de los 12 años y alcanzan su tamaño maduro al cabo de tres o cuatro años. El pene se alarga y el glande se ensancha, el escroto y los testículos crecen y cuelgan. Un año y medio después de que el pene comienza a crecer, el muchacho ya puede eyacular semen, pero la producción de esperma ya comenzó tiempo atrás. A eso de los 12 ó 13 años ya se detecta esperma en la orina de los muchachos. Los chicos pueden engendrar antes de que su estado adolescente sea visible.



El crecimiento del vello púbico acompaña al desarrollo de los genitales, apareciendo el vello de la axila y la barba unos dos años después. Mientras se desarrolla la laringe y se alargan las cuerdas vocales, su voz se hace más profunda. El pelo del pecho es la última característica masculina en aparecer y puede que no se acabe de desarrollar por completo hasta bien entrada la etapa adulta temprana.

5.8.2. Principales cambios en la pubertad

Reacciones a los cambios físicos

Los cambios físicos espectaculares experimentados por los púberes poseen un efecto importante en cómo estos se sienten consigo mismos. La forma en que ven su cuerpo en estos momentos, tanto si es con orgullo, placer, incomodidad o vergüenza, depende en gran medida del contexto psicosocial en el que tiene lugar su pubertad. Por tanto, las reacciones de los jóvenes a la pubertad dependen mucho de los patrones de pensamiento, actitudes y sentimientos sobre la sexualidad que han tenido durante la niñez, de la reacción de sus padres y compañeros, sobre todo del otro sexo, a su cambio de apariencia y, también, a las reglas de su cultura (tanto la de su grupo de referencia como la del resto de la sociedad).

El ser chico o chica influye poderosamente en la reacción de los jóvenes a los cambios físicos que experimentan. Cada cultura define un tipo de cuerpo en particular como atractivo y sexualmente apropiado para cada sexo, con los conflictos que esto puede ocasionar a los jóvenes en su aceptación y en su autoestima.

Los púberes y luego los adolescentes aprenden rápidamente las características del cuerpo

ideal que gusta a los amigos, y al otro género, de las expectativas que tienen la familia y de las imágenes que ven en la televisión, las películas y las revistas (el cuerpo ideal). Estos estilos pueden ser especialmente difíciles de llevar para las chicas. La mayoría de los chicos están orgullosos de su cuerpo, mientras que sólo la mitad de las chicas lo están. Los adolescentes que no se consideran aceptables o que poseen una baja autoestima pueden angustiarse por su aspecto, aunque otros los encuentren tan atractivos como la mayor parte de sus compañeros. Los padres deberán tener en cuenta y tratar con tacto cuando en sus hijos se produzcan preocupaciones excesivas que puedan llegar a ser conflictivas psicológicamente.

La reacción de una muchacha a la menstruación depende en gran parte de que haya sido bien preparada para el acontecimiento. Las chicas que saben lo que va a suceder, por lo general suelen tener menos síntomas, incluyendo el dolor, y éstos son menos fuertes que las que llegan a la menarquía sin preparación. Otro aspecto importante en la actitud de una joven respecto a la menstruación es en qué momento aparece ésta. Las que empiezan a menstruar mucho antes que sus compañeras tienden a experimentar más sentimientos negativos sobre el proceso que las que tienen su menarquía algo más tarde o "en su momento".

El momento en el que llega la pubertad afecta a los sentimientos de ambos sexos sobre sus cuerpos, pero de forma distinta. Los chicos que maduran antes que sus compañeros suelen estar más satisfechos con sus cuerpos, quizá porque son más altos y musculosos que los



demás durante la primera etapa de la adolescencia. Las reacciones de las chicas parecen estar influenciadas por el ideal cultural de estar delgada, o por el cuerpo "perfecto".

Los chicos que maduran pronto tienden a ser más populares y dinámicos en las actividades escolares, y su mayor fortaleza y resistencia pueden realzar su prestigio atlético. Los chicos que maduran más tarde acostumbran a ser más pequeños y débiles, raramente se convierten en líderes y son menos populares.

Sin embargo entre las chicas es al revés. Las que maduran más tarde, por lo general, gozan de mayor popularidad y se convierten en líderes; las que maduran pronto no gozan de tan buena fama y son más inseguras que las otras, aunque como contrapartida suelen atraer más a los chicos.

5.8.3. Algunos anomalías de la pubertad

El desarrollo del puber y su maduración progresiva no siempre se produce de una manera normal. El proceso se puede retrasar o producirse demasiado pronto. Podemos hablar entonces de pubertad patológica. Las anomalías pueden ser de diversa gravedad, incurables o, por el contrario, solucionadas fácilmente con un tratamiento conveniente iniciado a tiempo. Estas perturbaciones pueden clasificarse en dos grupos: perturbaciones por exceso y perturbaciones por defecto.

Anomalías de crecimiento por exceso

- **El gigantismo.** Es una anomalía muy rara. No hay que confundir con una estatura alta.

Anomalías de crecimiento por defecto

- **El enanismo.** Se considera enanismo cuando la estatura es significativamente inferior a la normal. No hay que confundir con una estatura baja.

Anomalías de peso por exceso

- **La obesidad.** Aunque no todas las obesidades se deben a un exceso de alimentación, sí parece evidente que una sobrealimentación, o alimentación inadecuada conduce, en la mayoría de los casos, a la obesidad.

Anomalías de peso por defecto

- **La delgadez.** Puede ser en muchos casos constitucional, no una enfermedad. Un sujeto puede ser delgado y gozar de muy buena salud, pero en otro puede revelar una enfermedad. Conviene diferenciar entre delgadez y anorexia. Esta última es una enfermedad de origen psicológico que se caracteriza porque la persona rechaza la comida invocando que está gorda. Se da con más frecuencia en las chicas. Ante un problema de anorexia conviene consultar a especialistas.

Anomalías de la pubertad por exceso

- **Las pubertades precoces.** El desarrollo hormonal se adelanta a la edad puberal normal. No hay que confundir la pubertad precoz auténtica con un simple adelanto de la maduración.

Anomalías de la pubertad por defecto

- **Las pubertades retrasadas.** Se considera retraso puberal cuando hay ausencia de aparición de los caracteres sexuales secundarios. En la ausencia de pubertad las glándulas sexuales no se desarrollan y el sujeto queda, por tanto, estéril. Puede aparecer una falta de virilización en los chicos y falta de feminización en las chicas. Puede darse un hermafroditismo.

5.8.4. Los cambios psicológicos en la pubertad

5.8.4.1. Aceptación de la nueva imagen

Los importantes cambios físicos que se producen en la pubertad tienen una repercusión



sobre la vida psíquica del púber. La consecuencia directa del crecimiento en la pubertad es que la percepción de su cuerpo pasa a tener gran protagonismo en su vida psíquica. Los púberes dan una gran importancia al propio aspecto físico. A partir de este momento, la imagen física juega un papel central en la formación de la imagen de sí mismo, se autodescriben aludiendo única y principalmente a sus rasgos físicos (estatura, fuerza, etc.) y ocupan la mayoría de su tiempo mirándose al espejo y cuidando la imagen.

Los púberes suelen tener criterios muy idealizados sobre el atractivo y la belleza física. En esta cuestión son muy influenciados por los prototipos sociales que están de moda y por la norma del grupo de iguales. Actualmente el prototipo de muchos chicos es el deportista, atleta, actor de serie juvenil, mientras que el de las chicas es la top-model o actriz de serie juvenil, tanto uno como otro, extremadamente delgados y atléticos y que los medios de comunicación, especialmente la televisión, se encarga de difundir.

El púber que está en una edad que su cuerpo está en pleno proceso de cambios bruscos, rápidos y no sincronizados suele reaccionar con desconcierto. El nuevo aspecto físico, muy alejado de sus prototipos de belleza física, le puede causar decepción y disgusto. A algunos púberes les resulta muy difícil aceptarse psicológicamente e integrarse tranquilamente en su grupo. Los continuos e incesantes cambios físicos pueden afectar negativamente al desarrollo de la identidad personal.

El púber que no se "gusta" inicialmente reacciona con sentimientos de rechazo hacia "su nuevo cuerpo" y de algún modo se rechaza a sí mismo de forma global lo que afectará negativamente a su autoconcepto. Probablemente pase por estados de ansiedad y sentimientos de inferioridad. En esta etapa hay que transmitirle serenidad, la paciencia y el tiempo, harán que los cambios corporales, como las piezas de un puzzle, encajen en un cuerpo adulto.

5.8.4.2. La conducta sexual

La maduración física supone consecuentemente el desarrollo de la capacidad para la relación sexual y para la reproducción. La apa-

rición de dicha capacidad supone un avance importante en el desarrollo como individuo, pero esto no significa que paralelamente se disponga del conocimiento para el uso responsable de la sexualidad. No cabe esperar que el púber como persona todavía inmadura tenga conductas maduras en el plano de la sexualidad. Un cambio tan brusco afecta en buena medida al psiquismo del joven, y esto puede observarse en los siguientes rasgos:

- Pudor ante el adulto y sobre todo ante los compañeros del otro sexo. Aparece la dificultad para comprender el sentido y el alcance que tienen las transformaciones físicas y, por esto, algunos púberes van a vivir el descubrimiento de la sexualidad con vergüenza y pudor retrayéndose de los padres.
- Coquetería, a veces exagerada, que les lleva a vestir, adornar y resaltar las señales más características de sus atributos femeninos /masculinos (minifaldas, pantalón bajo mostrando ropa interior, maquillaje, piercings).
- Le puede resultar difícil (incluso pueden entrar en contradicciones) hacer compatible los nuevos impulsos y necesidades con las normas morales y sociales que han venido rigiendo su vida. En ocasiones tiene sentimientos de culpabilidad injustificados.
- Aparece una gran curiosidad en lo relacionado con el sexo que puede resultar, en algunos momentos, obsesiva y morbosa. En esta fase predomina la búsqueda de información sobre el fenómeno de la sexualidad, y las principales fuentes son el grupo de amigos, los medios de comunicación, internet, películas. Es básico para el joven llegar a esta etapa con una sólida



educación sexual familiar que actúe de filtro ante esta abundancia de información, no siempre toda adecuada.

- Aparece en toda su magnitud el autoerotismo y la masturbación. Es una conducta relacionada con la sensualización de la pubertad. Es una fase necesaria en el desarrollo de la sexualidad, ayuda a cono-

cer el propio cuerpo, contribuyendo al desarrollo de aptitudes sexuales.

- Surgen los primeros contactos sexuales, en forma de juegos, caricias tendentes a la exploración y la comparación del propio cuerpo y el de los demás.

Algunas pautas útiles para acompañar a los hijos en este proceso son:

- Los Padres tienen que educar a sus hijos en este tema, desde la infancia y en su perspectiva más amplia, sin hacer de la educación sexual un aparte en la tarea educativa. Hay que aprovechar las situaciones de la vida cotidiana que pueden facilitar los mejores momentos para tratar el tema con naturalidad.
- La educación sexual tiene que darse de modo gradual. Hay que ir por etapas, desde la infancia, dando respuestas claras, llamando a las cosas por su nombre, a las preguntas que haga el niño en cada edad, sin pretender evitar algunas ni adelantarse a las que todavía no ha formulado.
- Hay que hablar del tema en un clima distendido, de confianza y de diálogo. La educación sexual ha de asentarse sobre la confianza y el afecto de los padres, huyendo de las preguntas de doble sentido y la curiosidad malsana.
- Hay que evitar centrarse exclusivamente en los peligros, en las desviaciones y en atemorizar al niño/a.
- Hay que informar sobre métodos anticonceptivos, prevención de embarazos y de enfermedades de transmisión sexual. Y todo ello sin alarmismos y sin convertirlo en lo único importante de las relaciones sexuales.
- La educación sexual debe ir acompañada de la educación psicoafectiva del niño, se trata de concebir la sexualidad como una forma de comunicación humana, integrada dentro del hermoso campo de las vivencias y de las relaciones afectivas. Hay que proporcionar modelos y pautas al joven para que pueda desarrollar la capacidad de amar y la integración de la sexualidad en la afectividad. Transmitir valores y actitudes no solo información.
- Respetar la intimidad del joven, no invadir su espacio de desarrollo y de conocimiento de este fenómeno con interrogatorios o prohibiciones. Permitirle que sea él, el que tome la iniciativa a la hora de hablar sobre el tema, y estar disponibles para hablar abiertamente y sin tabúes.
- Educar en el respeto hacia las orientaciones sexuales que parten de la individualidad de cada uno. Nuestra sociedad demanda ciudadanos tolerantes. capaces de entender otras orientaciones diferentes a la normativa, siempre que se basen en el respeto.

5.8.4.3. La emotividad y el mal comportamiento.

En la pubertad hay una intensa vida afectiva, aumenta considerablemente la influencia de la afectividad sobre el razonamiento. La vida afectiva del púber se caracteriza inicialmente por las reacciones emocionales primarias: reacciones de inquietud, ira, miedo, angustia, etc. Esta afectividad primaria, elemental y no

evolucionada, está integrada por emociones sueltas y sin control. Víctima de sus emociones, el púber se altera por cualquier insignificancia, se muestra inestable y suspicaz y cambia frecuentemente de estado de ánimo.

Esta afectividad primaria es en parte consecuencia de los cambios físicos (el crecimiento y la maduración sexual) y de las tensiones típicas de la edad (la búsqueda de la independencia) y

suele provocar fuertes reacciones emotivas y en general estados de hiperemotividad con frecuentes descargas emotivas (ira, llantos, gritos, portazos) e incluso conductas agresivas. Parece como si las hormonas no le cupieran en el cuerpo y la mente no sabe como manejarlas aún.

Además el púber no tiene todavía capacidad para tolerar la frustración, cuando se siente frustrado en alguna meta personal (aspecto físico, éxito escolar, amistades, vida familiar...) suele aparecer estados de retraimiento, incomunicación, abatimiento, culpabilidad y tristeza.



Otra forma de evadirse de esa realidad que le agobia es la ensoñación, refugiándose en un mundo fantástico creado por él mismo, hecho a su medida. Estas conductas pueden llevar al aislamiento y a que se encierre en sí mismo y su vez, que se sienta culpable y avergonzado. El púber necesita ser aceptado, comprendido, estimado, querido. Necesita afecto y reconocimiento y sufre ante las carencias afectivas que puede percibir en sus relaciones de amistad o incluso en su familia.

5.8.4.4. El distanciamiento de la familia: el papel del grupo de amigos.

En la infancia el niño se mueve en un mundo muy reducido y cerrado: toda su vida gira en torno sus padres, a la familia extensa y la escuela. El niño confía en sus padres, tiende a imitarlos y busca su protección y aprobación. Son su principal punto de referencia y de apoyo en el comportamiento diario y su primera fuente de seguridad personal. Al niño le

encanta estar en casa y con sus padres y, para él, estos "lo saben todo". Los padres sienten y viven que son el centro de la vida de sus hijos. Con la llegada de la pubertad esta relación cambia radicalmente. Casi sin darse cuenta los padres el joven cambia la casa por la calle y a los padres por los amigos y por los compañeros de diversión.

Este cambio es señal y condición de la maduración personal que el hijo tiene que hacer para convertirse en ser social. Después de los doce años el chico o la chica sienten la necesidad de buscar un espacio de relación social más amplio que el de la infancia. Tiende a abrirse al mundo extrafamiliar, sobre todo al grupo de personas de la misma edad con las que se identifica. Esto conlleva un distanciamiento de la familia, que se manifiesta de varios modos: disminución de la presencia del hijo en casa (no aparece por casa, la casa se convierte en una "pensión"), descenso de la interacción o contacto con los padres (se encierra en su habitación), dificultades de comunicación (está callado o contesta con monosílabos y siempre reguiñando). El hijo pretende escapar de la tutela ejercida por los padres, de la sumisión propia de la infancia, y encontrar un nuevo marco social que le permita actuar con autonomía, y lo encuentra en el grupo de iguales.

El móvil inicial que mueve al púber a volcarse en el grupo de iguales es una necesidad psicológica de pertenencia y de identificación con su nuevo status de "mayor", en ningún caso se debe pensar que sea producto del deterioro de los vínculos familiares, o de que los hijos ya no quieren a sus padres, como muchos/as padres/madres creen. En esta edad, el grupo tiene para el joven un valor formativo y de desarrollo: la vida en el grupo de iguales es el principal medio de socialización en esta etapa ya que hace posible aprender y experimentar nuevos roles, probarse a sí mismo, desarrollar actitudes positivas para la convivencia (cooperación, solidaridad, etc.).

Supone un medio importante de ayuda para configurar la propia identidad y para madurar en el campo afectivo. En ese grupo homogéneo (integrado inicialmente por personas del mismo sexo) suele existir una conciencia de

grupo muy fuerte. Los jóvenes ven al grupo como una comunidad de gente con ideas similares. Empiezan a formarse camarillas que se caracterizan por tener actividades especiales y por la exclusión de "extraños". El sentido de la pertenencia a un grupo exclusivo reafirma el sentido de seguridad a nivel social y facilita la "necesaria" separación de la familia y la formación de la identidad.

En este ambiente de grupo surgen dos conductas habituales. Una de ellas es el conformismo (pensar como la mayoría): se acatan ciegamente los gustos y modos de vida que rigen en el grupo. Otra de ellas, es el gregarismo (comportarse como los demás): las experiencias de vida grupal dificulta mucho el estilo de vida personal.

En la subcultura del grupo de iguales, los valores supremos son la naturalidad, espontaneidad y la informalidad. Por tanto, todo lo convencional tiende a ser rechazado, incluida la urbanidad, la cortesía, los buenos modales, el buen lenguaje. Para el grupo, todo esto son

solamente convencionalismos, comportamientos artificiales que carecen de sentido y de valor.

En algunos casos esto puede dar pie a **un mal comportamiento** sorprendente y desconocido para los padres hasta entonces en su hijo/a, aparecen los malos modales, las impertinencias o incluso rebeldía, provocaciones y faltas de respeto.

A pesar de las limitaciones e insuficiencias, el grupo típico de la pubertad cumple su función, es decir, es una solución provisional para las necesidades del púber. Como iremos viendo, a medida que el chico se adentra en la adolescencia, irá desarrollando otro tipo de recursos, gracias a la maduración, que favorecerán una conducta más personalizada e individual sobre todo en el ámbito de la amistad y el amor. Los adolescentes más adultos van a ir descubriendo que tener amistades individuales –ya sea con el mismo sexo o el contrario– es más importante y gratificante que ser uno más de una pandilla.

RECUERDA

- La pubertad se caracteriza por cambios físicos que se producen de los 12 a los 15 años.
- Estos cambios físicos mal comprendidos y aceptados pueden producir problemas psicológicos más adelante.
- Los chicos pueden engendrar antes que su estado adolescente sea notorio.
- Es conveniente tratar con tacto las preocupaciones del púber que siente por su apariencia física, aunque usted las considere excesivas.
- Ante las "explosiones" emotivas a veces la mejor estrategia es un poco de paciencia y dejar que se "descarguen", siempre que no exceda de ciertos límites.
- Algunas crisis que se producen en la pubertad:

Crisis de adaptación (Cruchon): la crisis del crecimiento físico (el púber se avergüenza de su nuevo aspecto), la crisis afectiva (inconformidad permanente con los adultos y consigo mismo), la crisis de la sexualidad (desconcierto y posible sentimiento de culpabilidad ante la maduración sexual).

5.9. LA ADOLESCENCIA

Para nuestro estudio de la adolescencia contemplamos este importante período evolutivo desde los 15/16 años (final de la pubertad), hasta los 20 años (inicio de la etapa adulta).

5.9.1. Definición y características de la adolescencia

Definir el periodo de nuestra vida que transcurre entre los 15/16 y los 19/20 años no es tarea fácil. Quizás una manera de acercarse a la comprensión de lo que ocurre sería descri-

birla como la etapa de grandes cambios psicológicos, en contraposición a la etapa anterior de grandes cambios físicos.

Pero veamos algunas consideraciones que nos acercan a comprender esta especial etapa:

Una crisis para los padres

Es indudable que la adolescencia es la etapa más temida por los padres, sin duda por la imagen tan negativa que se tiene en nuestra sociedad, se la considera como una etapa de conflictos, de ruptura, de enfrentamientos, "la edad difícil" o de "la rebeldía sin causa", asociándose fundamentalmente al mal comportamiento y a los problemas en el hijo.



Algunos padres consideran la adolescencia como una crisis de tipo patológico, y por tanto interpretan todas las nuevas conductas del hijo como algo negativo, como un retroceso en la maduración personal que hay que combatir y curar.

Al ver la edad de la adolescencia como una enfermedad reprimen conductas de sus hijos que son normales en esta edad y que cumplen una función necesaria para el desarrollo personal, como puede ser el su actitud crítica y el defender sus puntos de vista, aunque sean equivocados.

Aquí tienen su origen algunas actitudes negativas de muchos padres de hijos adolescentes: la imposición y el autoritarismo, la incompreensión, la falta de respeto, la intolerancia, la impaciencia, la desconfianza, el miedo a que se le "vaya de las manos". Son padres que en vez de ayudar a los hijos a ejercitar las nuevas capacidades (reflexión, sentido crítico, razonamiento, autonomía moral, intimididad, apertura a la amistad, etc.) se dedican con la mejor

intención a frenarlas. De este modo no sólo retrasan la maduración de sus hijos sino que además, provocan situaciones de incomunicación y de conflicto.

Es cierto que muchos de los comportamientos del adolescente pueden ser vistos como "defectos": los adolescentes son imprevisibles, alocados, con reacciones inesperadas, también son impacientes, lo quieren todo aquí y ahora, no saben esperar, y si no lo obtienen se hunden, además son perezosos, tienden a lo fácil, aplazan las tareas, desordenados y reacios a seguir planes y horarios. Conviene que los padres vean esos "defectos" y esas conductas inmaduras no como un retroceso en el desarrollo sino el paso previo de la pubertad a la adultez.

Muchos padres creen erróneamente, y parece que tienen razón, que su hijo adolescente ha hecho un retroceso o perdido madurez con respecto a etapas anteriores, y así se dicen: antes era más aplicado, más obediente, más respetuoso, más ordenado, más hablador. En efecto, en la fase adolescente cuesta mucho más que antes ser obediente, no porque el hijo esté en rebeldía sino porque está intentando "hacerse mayor", en el sentido de actuar con más autonomía que antes y no sabe todavía hacerlo compatible con la dependencia de los padres y con las reglas de la familia. Le cuesta más desenvolverse en esta etapa porque está intentando "valerse por si mismo/a", vivir sin la protección y exigencias de los padres, y esto requiere tomar "distancia de ellos" y reconsiderar la validez de las reglas establecidas en la familia, aunque lo hace cuestionándolo todo.

Los padres necesitan conocer los cambios que surgen en la adolescencia para adecuarse a ellos y considerarlos como algo natural, como parte de un proceso de crecimiento y así poder "acercarse" mejor a sus hijos.

Como crisis en el hijo

La adolescencia es la etapa del desarrollo evolutivo humano que implica un cambio cualitativo en el joven: la maduración de la personalidad, que consiste en la conquista de la adultez psicológica y social. El púber sale de la infancia e intenta entrar la edad adulta, es preciso que aparezcan dificultades de adaptación que podemos entender como crisis.

La superación de estas crisis es imprescindible para ir logrando la maduración progresiva para alcanzar la edad adulta.

Algunas crisis que se producen en la adolescencia:

- La crisis de la autoafirmación del yo (que se expresa como oposición y rebeldía a las figuras de autoridad).
- La crisis de las ideas (terreno moral, social...).
- La crisis de valores (se cuestiona la formación recibida durante la infancia y se la somete a prueba de las propias ideas y experiencias).

Estas crisis no convierten a la adolescencia en un periodo de ruptura con todo lo anterior, sino en un periodo de evolución y transformación hacia la etapa siguiente sobre una base recibida y ya adquirida

La adolescencia como transición. La maduración.

La adolescencia es un periodo de transición, es una continuidad en el desarrollo personal del ser humano. Es un periodo normal de transición entre edades donde confluye la estabilidad, la transformación y el cambio. La estabilidad viene dada porque la personalidad que se sigue construyendo en esta etapa se hace desde una historia previa y unos recursos que ya existen (por ej: los niños que aprenden a actuar con iniciativa y autonomía en etapas anteriores estarán mejor capacitados para realizar los ajustes correspondientes en la adolescencia).

Una auténtica transición a la vida adulta no se reduce solo a la transformación del organismo

infantil en un organismo adulto, tampoco consiste en imitar el mundo externo de la vida adulta, ni siquiera basta con adquirir el estatus social de adulto (los derechos y deberes correspondientes). Es algo más, es además lograr la emancipación respecto de la familia de origen, aunque el hecho de emanciparse de la tutela familiar no siempre significa ser plenamente adulto.

Hay muchos jóvenes emancipados que no tienen bien definida todavía su identidad personal: quien soy, quien quiero llegar a ser; ni tienen una personalidad madura: carecen de estabilidad afectiva, poseen escasa tolerancia ante las frustraciones normales de la vida, les cuesta mucho tomar una decisión, no tienen capacidad de esfuerzo y sacrificio para lograr metas, etc. En estos casos no han conseguido aún la adultez psicológica y social, en otras palabras, no han acabado de madurar. A través del proceso de maduración el adolescente "se hace mayor", se capacita para ser autosuficiente y asumir las responsabilidades propias de la vida adulta.



El proceso de llegar a la adultez psicológica se realiza a través de la maduración en diferentes planos:

- **En el plano físico.** Como ya vimos en la pubertad, la maduración se concreta en la transformación del organismo infantil en un organismo adulto que se da en esa fase.
- **En el plano mental.** La madurez se concreta en el paso del pensamiento concreto, típico del niño al pensamiento abstracto o pensamiento formal, propio del adulto. Con el desarrollo de este tipo de pensamiento, el adolescente se encuentra con la posibilidad de pensar por sí mismo y acceder a la comprensión del mundo y sobre lo que le rodea.
- **En el plano afectivo.** La madurez se concreta en que los sentimientos apasionados muy

variados y con una gran fuerza operativa, se sepan controlar y manifestar. La maduración afectiva incluye tanto el aprendizaje del autocontrol de las emociones y sentimientos como el desarrollo de la capacidad para expresarlos.

- **En el plano social.** La madurez consiste en el paso de las relaciones que se dieron en el estrecho marco de la familia y de la escuela, a las relaciones en un contexto social más amplio (como es el grupo de iguales y el grupo de amigos). También se logra por el paso de la relación de tipo grupal a la relación personalizada, propia de la amistad íntima y del enamoramiento. Para madurar el adolescente debe aprender diversos comportamientos propios de la vida adulta, relacionados con las relaciones de pareja y con actitudes y hábitos de trabajo, de convivencia y de cooperación con los demás.
- **En el plano de la personalidad.** La madurez es un efecto del paso del "yo" hacia fuera, típico de la infancia, al "yo" hacia uno mismo. El centro de interés ya no son los objetos externos, sino uno mismo. El adolescente descubre su riqueza interior, su intimidad, que es uno de los rasgos esenciales de la persona. A medida que el adolescente profundiza en su intimidad y la comparte con otros (en las relaciones de amistad o de amor), está en mejores condiciones de revisar la identidad personal elaborada durante la infancia y de construirse otra nueva, basada en nuevos modelos de identificación. La madurez de la personalidad incluye también el paso de la conducta dependiente a la conducta independiente y autónoma. Del modelo de vida inculcado por los padres a una forma de vida elegida personalmente en función de nuevos valores, y que no necesariamente tienen que ser totalmente opuestos a los de sus padres. A partir de aquí el adolescente maduro comienza a tomar decisiones personales relacionadas con su vida futura y a elaborar un proyecto personal de vida.

5.9.2. Psicología de la adolescencia

El púber ya no es un niño, pero el adolescente no es todavía un adulto. De esta ambigüedad que vive el adolescente y de las transformaciones y cambios físicos que está experimentando resulta un complejo mundo de procesos psicológicos en los que éste se ve inmerso. De estos procesos resumimos los siguientes:

- Manifiesta cada vez una mayor y más fuerte toma de conciencia de sí mismo.
- Se produce un rechazo aparente de los modelos que tenía en la infancia (padres). Aparece un cierto distanciamiento y desapego de los padres que, en algunos casos, puede llegar al enfrentamiento.
- Los modelos parentales son sustituidos por otros modelos (héroes, "ídolos", e incluso, los padres de sus amigos).
- Se da un fuerte apego, solidaridad y fidelidad a los compañeros (creación del grupo, pandilla, etc.).
- Puede aparecer perturbaciones o conflictos emocionales y afectivos ligados a la

rapidez de las transformaciones internas y externas.

- Muestra con vehemencia, y en muchos casos con una lucidez natural y franca, una actitud más crítica hacia el mundo que le rodea.
- Tiende a sentirse solo, único e incomprendido, por lo que puede encerrarse en sí mismo.
- La pulsión sexual se muestra con fuerza. Al tiempo que puede carecer de información suficiente sobre la sexualidad. Los padres deberían hablar abierta y sinceramente con los hijos sobre este tema, evitando que se convierta en tema tabú.

5.9.3. La maduración de la personalidad en la adolescencia

Aunque la personalidad se construye progresivamente durante toda la vida como resultado del desarrollo intelectual y de la experiencia, el momento más decisivo es, sin duda, la etapa adolescente. Parece que es cuando la personalidad explota. Ese despertar típico de la

adolescencia está favorecido por algo que ya hemos visto más atrás, el desarrollo de nuevas capacidades como la capacidad para el pensamiento formal.

Hay cinco características fundamentales del desarrollo de la personalidad en la adolescencia:

1. La manifestación del yo. A diferencia de la etapa puberal donde el joven se identifica más con el grupo, tiene una identidad colectiva y compartida que le proporciona seguridad, el adolescente siente la necesidad de tener una existencia propia, personal, diferenciada de la de los demás. Ello es consecuencia de la "fuerza del yo", de un yo que se presenta como una realidad única e irrepetible y que ya quiere manifestarse con convicción y fuerza. El yo rehuye desde ese momento, las situaciones de uniformidad y anonimato, el interés predominante es ahora cuidar y resaltar la propia singularidad y establecer diferencias con los otros. Este cambio se puede observar en el aspecto exterior; hasta los 15 años aproximadamente cada uno se peinaba y se vestía como los demás, después de esa edad se tiende a inventar un peinado y usar una vestimenta original que resalten las diferencias individuales. Y aquí puede surgir un motivo de enfrentamiento con los padres. Buscar ese equilibrio que permita realizarse el adolescente y sentirse tranquilos los padres es un reto para ambos.

En ese descubrir del propio yo tiene un papel importante **la introspección** (proceso de mirarse hacia dentro), que responde a la necesidad de conocerse y comprenderse a sí mismo, de captar y entender lo que le diferencia de los demás, de ahondar en la propia personalidad. Hay que tener en cuenta que el interés prioritario del adolescente es, en este momento, conocerse y comprenderse a sí mismo, todo lo demás pasa a un segundo plano, como los estudios, los padres, la vida familiar, su futuro.

Esta situación existencial hace que el adolescente preste cada vez menos atención a sus padres y hermanos, y más a "sus cosas", lo que les produce a los padres una sensa-

ción de distanciamiento emocional, de falta de cariño y de comunicación del hijo adolescente.

El adolescente pasa mucho tiempo dedicado al descubrimiento de sí mismo, en su soledad. Aparece una gran tendencia a aislarse en su mundo, a replegarse sobre sí mismo, y los padres deben darse cuenta de estas características para respetar estos momentos de sus hijos.

2. La necesidad de la intimidad. A medida que el adolescente avanza en la exploración de su mundo interior siente una necesidad creciente de aislarse, de recogerse en sí mismo. Necesita espacios y momentos de silencio y de soledad para estar y encontrarse consigo mismo: así nace la intimidad personal. La búsqueda de la soledad no es como suelen creer los mayores, una conducta de rechazo del mundo ni un síntoma de inadaptación. El adolescente necesita aislarse para poder concentrarse en sí mismo, para buscar su mundo interior.



En otros casos, por el contrario, se observan conductas excesivamente dependientes de las situaciones externas, lo que ocurre fuera de ellos les absorbe, dando lugar a comportamientos ambiguos, a una cultura del ocio hedonista, al consumismo, vestir a la moda, beber sin freno, compras, etc. La tarea de los padres en esta etapa es colaborar para que sus hijos lleguen a conciliar en cierta armonía estas dos vidas la exterior y la interior.

Otro aspecto importante a tener en cuenta en el desarrollo de la intimidad en el adolescente es que ésta se extiende a todo lo que lo define y caracteriza como persona: su cuerpo, su aspecto, su habitación, sus objetos. Surge en esta etapa una acentuación o exageración de la necesidad de privacidad y de confidencialidad tanto en el hogar (su habitación, sus cosas) como en el cuidado de su persona (aseo, vestimentas, peinado) o en sus pertenencias (armario, escritorio, mochila, bolso).

El mundo de la sexualidad y afectividad del adolescente hace más complejo, si cabe, ese mundo interior. La intimidad se convierte en una necesidad que hay que lograr y defender de cualquier intromisión del exterior. Esta intimidad no solo supone un respeto para sus periodos de soledad sino también de su espacio vital o territorio (puerta cerrada de la habitación y cuarto de baño, conversaciones telefónicas, ordenador personal, mensajes de correo electrónico, cartas, etc. El/la adolescente necesita tener su espacio de intimidad, saber que es inviolable, donde nadie debe ni puede acceder y donde es imprescindible que se sienta seguro/a. Lograr en un espacio como el hogar familiar, donde hay sus limitaciones de espacio, este objetivo es una habilidad de los padres.

3. La autoafirmación personal y la identidad personal. Uno de los efectos del desarrollo del yo es la necesidad de originalidad. El adolescente tras empezar a complacerse de que es diferente está muy interesado en acentuar y defender esa diferencia. El afán de originalidad impulsa hacia conductas singulares. Muchas veces esa originalidad la expresa en público y la actúa como inconformismo contra sus padres. Detrás del interés de ser original está la necesidad de romper los viejos lazos de dependencia de los padres y de distanciarse del modo de vida infantil. De este modo el adolescente se autoafirma como una personalidad única y adulta buscando la admiración y el reconocimiento de los demás.

Muchas de las conductas típicas de los adolescentes que suelen ser consideradas por

los padres como extrañas, negativas y absurdas no son otra cosa que recursos de autoafirmación de un "yo" diferente e independiente. Por medio de ellas el hijo trata de demostrar que no es como hace algunos años, que no es como los demás, que ya es capaz de pensar por sí mismo y de tomar sus propias decisiones. En este contexto pueden surgir algunas **conductas excéntricas**, con las que el adolescente pretende llamar la atención de los demás y conseguir que se fijen en él, como por ejemplo:

- **La vestimenta personal:** forma muy particular, "rara" o inusual de peinarse, de vestirse, de adornarse.

- **La utilización de un lenguaje propio.** Cada generación y cada grupo de adolescentes tiene su jerga, no solo para comunicarse entre ellos, sino también para diferenciarse y distinguirse de los adultos.

En su esfuerzo por diferenciarse y que se note pueden aparecer también ciertos **comportamientos exagerados**, especialmente los que denotan desprecio al peligro. Por ejemplo, conducir de forma temeraria una motocicleta, hacer con la moto "caballitos", negarse irracionalmente a ponerse el casco de la moto, etc.

Otro aspecto que desespera a los padres en estos años son **las rebeldías** contra el tipo de educación y los modelos establecidos por los padres y, a veces, contra todo lo establecido, como recurso para subrayar y defender sus propios criterios. Los adolescentes se suelen rebelar:

- Contra la imposición de criterios que les impidan pensar por sí mismos y aprender de forma autónoma. Esta actitud es considerada por los padres como una negativa desesperante a "recoger" la experiencia que le ofrece, así autoafirman la autonomía intelectual. Es preciso dialogar tranquilamente y permitir que opinen y decidan sobre sus estudios, ocio, futuro, amigos, tratando de encontrar puntos de encuentro.

- Contra los proteccionismos afectivos de algunas/os madres/padres que pretenden sobreproteger al hijo/a. Así autoafirma la autonomía afectiva. Hay que tratar de

negociar (dentro de lo razonable) y respetar los periodos de tiempo que necesita para estar con sus amigos, o solo, pero fuera de casa.

- Contra el autoritarismo de algunos padres,

que pretenden hacerse obedecer por la fuerza. Así autoafirma su carácter. Es conveniente flexibilizar algo las conductas paternas de disciplina y negociar las normas y los límites con ellos.

Pero recuerde

- A pesar de su intento por acercarse y entender a su hijo adolescente este también tiene que entenderle a usted.
- Tiene que mantener todavía la disciplina necesaria para hacer posible la convivencia familiar.
- El adolescente debe comprender (como para resto de su vida) que tiene derechos, pero también obligaciones y responsabilidades. Y ustedes los padres deben recordárselas y hacer que las cumplan.



El adolescente tiene una gran **preocupación por la imagen**. El deseo que pone el adolescente por conocerse a sí mismo no se debe solo a la curiosidad por todos los cambios y novedades que está experimentando, responde también a la preocupación por lograr un *yo interesante y valioso para si mismo y para los demás*. Le importa mucho dar buena imagen, necesita encontrar en su interior algo que merezca ser estimado por si mismo y por los otros. Con la llegada de las transformaciones físicas de la pubertad el autoconcepto cambia y se basa casi totalmente en la imagen, es un periodo de gran inestabilidad para la autoimagen del joven y de oscilaciones importantes en la autoestima por los cambios bruscos en el desarrollo físico producidos en la pubertad. Así pueden aparecer:

- Miedos, dudas,

- Complejos,
- Inseguridad.
- Baja autoestima.

Por esto los adolescentes necesitan aumentar considerablemente el reconocimiento externo, buscan la seguridad en el exterior en forma de elogios, de alabanzas de su entorno más próximo: padres, hermanos mayores, y sobre todo de los amigos. La ayuda que le pueden prestar los padres en esta cuestión es favorecer la capacidad de su autoaceptación personal tratando de evitar que entren en el error de basar la autoestima en un concurso o carrera de logros y éxitos, es importante ayudarle a que modifique esta actitud equivocada y superficial basada en las comparaciones, en modelos publicitarios, estimulando mecanismos de tranquilidad y aceptación de su individualidad y de sus diferencias. El autoconcepto y la autoestima son dos elementos importantes pilares de la **identidad personal** e indicadores de cómo se va formando esa identidad. Una identidad personal apropiada se favorece y desarrolla con una autoimagen realista y asumida que ayude a alcanzar la aceptación y estima de si mismo. El fracaso en la formación de un concepto de si mismo aceptable y en consonancia con el yo real y con el mundo al que pertenece, al que el joven trata de gustar y en el que tiene que desenvolverse, suele provocar en el adolescente una crisis de identidad.

4. La búsqueda de la identidad. A medida que el adolescente avanza en su etapa y se adentra en la vida adulta expresa la necesidad de buscar una identidad propia. Las intensas transformaciones físicas y psíquicas que experimentó en la pubertad pudieron dejar algo alterada la identidad construida a lo largo de la etapa infantil, creándose así un estado de vacío de identidad.

El adolescente necesita definirse definitivamente para así mantener la continuidad y estabilidad en su vida. La identidad es la sensación de continuidad de la vida personal en el tiempo (pasado, presente, futuro) y en el espacio (su ubicación en la vida: familia, sociedad, trabajo).

La búsqueda de la identidad personal es una actividad importante e intensa de la adolescencia, ya que abarca varias tareas, 1) optar por un sistema de valores; 2) elegir una ocupación laboral; 3) optar por un

esquema de conducta sexual, y 4) emanciparse de los padres.

5. El logro de la identidad. Este es el estado en el que el adolescente, tras haber superado una posible crisis de identidad, se plantea ya objetivos y metas bien definidas con respecto a una determinada forma de vida y una posible salida profesional. Lograr la identidad satisfactoria tiene importantes beneficios en el desarrollo del adolescente y en su vida futura, como por ejemplo:

- Mayor aguante ante la incertidumbre típica de la transición adolescente a adulto.
- Más resistencia a la pérdida de la autoestima.
- Menor conformismo ante las presiones sociales.
- Una mejor adaptación a la vida social de adulto.

RECUERDE

- Hable con el adolescente y déjele expresar sus puntos de vista, aunque no los comparta del todo.
- Razone con él sobre esto, pero sin "dejarse la piel" por convencerle, posiblemente no lo conseguirá en el momento.
- La adolescencia no es una etapa de ruptura con lo anterior, sino una evolución y transformación para la siguiente: la adulta.
- En la adolescencia se forma de manera más fuerte y clara la identidad personal.
- Encuentre un equilibrio entre permitir y moderar que manifieste su individualidad en el vestir sin caer en excentricidades y excesiva "originalidad".
- Respete la intimidad del adolescente.
- Desarrolle cada vez más una actitud positiva hacia el reconocimiento de su individualidad. Si los padres no interpretan bien este proceso pueden aparecer enfrentamientos generacionales.

5.9.4. Resumen de los principales cambios en la adolescencia

Cambios en el yo: identidad

La identidad es el conocimiento coherente y apreciado que tenemos de nuestra individualidad que está formado a partir de la personalidad y de las circunstancias que vivimos.

La formación de la identidad es una tarea que dura toda la vida teniendo sus raíces en la primera niñez, pero que ocupa un lugar impor-

tante en la adolescencia. El adolescente, llega a esta etapa con la identidad de niño (infantil) y jovencito-púber (algo desorientado y explosivo), y, durante los años que dura la adolescencia, tiene como una de las tareas esenciales la formación de la identidad personal, ya más definida.

Durante esta época de cambios los adolescentes ponen a prueba sus sentimientos sobre sí mismos. Para algunos es una cuestión decisiva



consolidar y fortalecer los conceptos que ya tienen elaborados sobre sí mismo; para otros, el proceso supone el desarrollo de nuevos conceptos sobre su persona. La mayoría lleva estos temas sin demasiada dificultad y resuelve con éxito el conflicto entre sus propias necesidades como persona y las nuevas exigencias que les plantean la familia y la sociedad.

La identidad del adolescente se desarrolla, muchas veces con calma, poco a poco, con el paso del tiempo, con muchas pequeñas partes del yo que vienen desde la niñez y la pubertad que, poco a poco, se unen de forma organizada con las que van apareciendo en este periodo.

La búsqueda de la autonomía

En la adolescencia, la autonomía personal se convierte por primera, y de forma necesaria e irrenunciable, en un tema importante. El niño busca una autonomía limitada, mezcla del despertar del yo pero con los frenos propios de los miedos infantiles. El adolescente ya no tiene miedo sino todo lo contrario, una excesiva confianza y seguridad en sus fuerzas, lo que a veces le lleva a creerse omnipotente. La búsqueda de autonomía del adolescente está relacionada con la individualización y la independencia, y es por tanto parte de los mismos procesos que están implicados en el desarrollo de la identidad.

Uno de los aspectos de la autonomía y de la identidad es el distanciamiento de los padres. A medida que los adolescentes se separan emocionalmente de sus padres, se apegan más a los compañeros. Los adolescentes más desapegados y menos dependientes de los padres

son los más propensos a ceder a la presión de los amigos, así el resultado es que muchos jóvenes intercambian la dependencia de sus padres por un período de dependencia de sus compañeros.

A pesar de la aceptación y adhesión al grupo de amigos en temas de moda, música, ocio y similares, la mayor parte de los adolescentes adoptan los valores de sus padres en los asuntos importantes. Las actitudes de los adolescentes y de los padres parecen haberse acercado aún más en los últimos 15 años. Las creencias y valores de los padres, por ejemplo, tienen aún bastante peso en sus hijos, pero en otros temas la influencia es menor, como por ejemplo en lo relacionado con la sexualidad.

Cambio en las relaciones familiares

El nuevo cuerpo del adolescente, las cambiantes relaciones sociales y la nueva capacidad para meterse en el pensamiento abstracto afectan la naturaleza de las relaciones familiares. Niños más o menos amoldables y dependientes que veían a sus padres como inteligentes, maravillosos, admirables, dispensadores de afecto, de disciplina y de bienes materiales, se convierten en la adolescencia en "casi adultos", cuya búsqueda de autonomía personal y menor dependencia emocional de sus padres les lleva a defender sus derechos, cuestionar las normas familiares y ver a sus progenitores como seres humanos imperfectos, incluso a sentir cierto rechazo hacia ellos. Es el fuerte sentido crítico que aparece en la adolescencia que produce el efecto de la caída de los dioses. No obstante, más adelante vuelven a recuperar bastante la admiración por sus padres.

Las respuestas de los padres a estos cambios en el cuerpo y mente de sus hijos pueden reflejar su propia ambivalencia o desconocimiento para darse cuenta de que sus hijos han crecido, han cambiado. Algo de tensión entre los padres y el adolescente es inevitable a medida que surgen nuevos e inesperados problemas, pero el enfrentamiento permanente tampoco es frecuente, salvo excepciones. En una de cada cuatro familias la transición de los hijos a la adolescencia, con los respectivos cambios en los roles familiares, sólo causan conflictos

graves, en el resto los conflictos son menores o esporádicos, es decir soportables.

No obstante, la adolescencia parece ir seguida de cambios pasajeros de las relaciones familiares, caracterizándose por mayores conflictos entre las madres y los hijos y por los intentos desesperantes, y a veces infructuosos, de ambos padres para controlar e imponer disciplina, por suavizar los enfrentamientos y por respetar los puntos de vista diferentes y a veces opuestos. Los padres se encuentran con que su capacidad para dirigir y controlar la conducta de sus hijos disminuye significativamente y, por contra, ya no conocen tanto las actividades que éstos realizan: con quienes van, a donde, qué hacen, etc. Tanto chicos como chicas dicen que sus relaciones con los padres se vuelven más distantes. Es importante que los padres no dramaticen este enfrentamiento. Una actitud paterna comprensiva de este periodo y prudente (aunque no despreocupada, indiferente o excesivamente confiada) y eliminará tensión familiar inútil. Recuerde que la adolescencia es una "enfermedad" que se cura con el tiempo.

Cambios en las amistades y la vida social

Los amigos y compañeros son cada vez más importantes en la vida del adolescente. La contribución que el grupo de amigos hace al desarrollo social del joven puede ser especialmente importante durante la primera etapa de la misma, cuando están empezando a aceptar los cambios físicos y emocionales de sus vidas. En la mayoría de los casos, el creciente apego hacia los compañeros no interfiere en sus relaciones con los padres, ni las elimina, sino que más bien las complementa.

El tipo de amistades cambia a medida que el adolescente se involucra en una relación íntima que se caracteriza más por el compartir. Las amistades íntimas aumentan notoriamente entre los 14 y 16 años, quizá debido a que a esa edad los jóvenes están preparados para ese tipo de relación más profunda, y se amplía y consolida de los 16 en adelante. Sus nuevos esquemas cognitivos les permiten ponerse en el lugar del amigo, ver sus puntos de vista e imaginar cómo éste puede llegar a sentirse. Las amistades de la adolescencia suponen una

relación mutua en la que los amigos se cuidan, comparten pensamientos y se consuelan entre sí. Hay en esta etapa una fuerte empatía con los amigos y el grupo. Es importante tener en cuenta cuáles son los valores, actitudes y planteamientos frente a la vida que tiene el grupo al que pertenece el adolescente para determinar por dónde puede ir, y a veces puede que no convenga, su desarrollo como persona. Los padres deberían hablar con sus hijos sobre este tema.

En la adolescencia las amistades y la intimidad son mayores con los amigos del mismo sexo. Entre las chicas esta profundización emocional es más rápida y más intensa. En la mitad de la adolescencia las muchachas desean confiar en alguien que pueda ofrecer apoyo emocional y comprensión. A esta edad un amigo ha de ser leal, alguien con quien se pueda confiar y que pueda aportar apoyo en una posible crisis emocional.

A eso de los 17 ó 18 años las chicas se sienten más seguras en su propia identidad que los chicos y ya no necesitan identificarse tanto con una compañera emocional. Se preocupan menos por la lealtad, la seguridad y la confianza y muchas se han decantado por intimar con los chicos. Respecto a los chicos, muchos pasan su vida social en el grupo y pandilla de amigos a la vez que en parejas. Esto hace que en sus vidas el grupo de compañeros sea especialmente amplio.

El grupo de compañeros

Durante los primeros años de la adolescencia la estructura del grupo de compañeros cambia. La importancia del grupo va en aumento en la primera y mediana adolescencia (16 a 18 años), ya que el sentido de la pertenencia a un grupo especial reafirma el sentido de seguridad a nivel social y facilita la separación de la familia y la formación de la identidad.

Tales camarillas poseen una estructura jerárquica que se va debilitando, en tanto la pertenencia al grupo va disminuyendo, a medida que se acerca el final de la adolescencia.



A medida que los amigos van siendo cada vez más importantes, los adolescentes más adultos pueden encontrar que tener amistades individuales –ya sea con el mismo sexo o el contrario– es más importante y gratificante que ser uno más de una pandilla. Así la pandilla ha cumplido su función, ahora tiene más importancia las amistades individuales.

El desarrollo de la conducta sexual

La socialización de las chicas en la niñez y en la temprana adolescencia por lo general las hace más competentes y cualificadas en las relaciones interpersonales que los chicos. La mayoría de las chicas, respecto de los chicos, incorpora a la conducta sexual un papel social y de identidad que ya incluye la capacidad de ternura y de sensibilidad. Las adolescentes consideran la relación interpersonal dentro de la sexualidad como algo mucho más importante que los chicos.



Cuando una relación entre chico y chica está en su primera fase, los chicos son mucho más permisivos que las chicas, ven una gama de comportamiento sexual "adecuado" mucho más amplia que ellas, que generalmente reservan la intimidad sexual para relaciones en las que sienten que hay amor por su compañero y, desde ese momento, no salen con nadie más. Por cada chica, cuatro chicos creen que la relación sexual es adecuada cuando sienten afecto, e incluso en otros casos cuando solo hay deseo, pero no amor, por las que son sus compañeras. Por el contrario no ocurre lo mismo en las chicas, sienten que la sexualidad tiene más que ver con el amor.

Los padres todavía pueden tener alguna influencia sobre la conducta sexual de sus hijos. Cuando estos observan a sus hijos y supervisan, razonablemente, sus actividades, las relaciones sexuales tienden a retrasarse. La comunicación entre adolescentes y padres, en este tema, también es importante, relacionándose la falta de comunicación con un inicio de la actividad sexual más temprana y, en algunos casos, de consecuencias que luego no están en condiciones de afrontar.

Cambios cognitivos

Los niños y niñas tienen un pensamiento centrado en su situación actual y en los acontecimientos concretos que tienen lugar en el momento. A medida que desarrollan la habilidad de pensar libre y sistemáticamente, los adolescentes desarrollan poderosamente su pensamiento y empiezan a reflexionar sobre el futuro logrando ya razonar sobre los conceptos abstractos y las ideas. Piensan con bastante profundidad en la educación, la moralidad, la religión, la justicia y la verdad, en los comportamientos de los adultos e, incluso, hasta en la propia naturaleza de la existencia. Las contradicciones y la aparente hipocresía que ahora detectan de forma brutal en el mundo que les rodea y que a menudo les conduce a discutir apasionadamente sobre ideales y a luchar por causas justas, así como la clarificación y potenciación de los valores y actitudes que rigen en el mundo del adulto, es parte del proceso de identidad que en el adolescente está constituyéndose.

5.9.5. La adolescencia en la sociedad actual

Aunque hay ciertos patrones característicos en el desarrollo humano que comparten las civilizaciones de todas las épocas, el proceso del desarrollo y madurez está ampliamente influido por las fuerzas socioeconómicas del momento. Esto se advierte sobre todo en la adolescencia, cuando el joven trata de aprender a vivir con las presiones sociales, a desenvolverse en el mundo del adulto y alcanzar un equilibrio entre sus valores y los de la sociedad que se encuentra. Los adolescentes son muy sensibles ante la sociedad que los rodea: sus valores, las tensiones políticas y económicas, sus reglas implícitas o sobreentendidas, las modas, etc. Los adolescentes se encuentran en el proceso de formar planes y esperanzas sobre su propio futuro y tales esperanzas van a depender en gran medida de las condiciones sociales, culturales y económicas, que se encuentren, así como del momento histórico en el que vivan.

La adolescencia puede ser un período relativamente corto y fácil hacia la independencia o puede representar una prolongada y traumática dependencia de la familia.

Cada momento histórico ha tenido sus "problemas" para los adolescentes, pero el actual, recién entrado en el siglo XXI, es especialmente conflictivo para ellos por varios motivos:

dificultades e inestabilidad laboral, cambios y pérdida de valores y falta de actitudes positivas frente a la vida (como el esfuerzo y sacrificio por conseguir las cosas, la falta de tolerancia a la frustración, un sentido hedonista –por encima del responsable– de la vida), una búsqueda de la diversión y "fiesta" sin límites, conducir corriendo riesgos que puede desembocar en una muerte accidental o una lesión permanente, sin olvidar el problema que preocupa mucho a los padres: la "explosión" actual (en variedad y cantidad) del uso de drogas para el ocio y el tiempo libre. Este fenómeno de las drogas está haciendo que generación tras generación haya más jóvenes que se adentran en este terrible problema, comprobándose año tras año el tremendo drama individual, familiar y social que está representando las drogodependencias. El papel de los padres en la prevención este problema es necesario, vital e insustituible.

Cuidar de ese gran grupo de jóvenes que han decidido no entrar en el mundo de las drogas, bien por motivos personales sustentados en valores sólidos y profundos, o bien por los estragos ocasionados que han visto en jóvenes de otras generaciones –e incluso en la suya–, es un deber y un reto de toda la sociedad. Como lo es hacer lo posible porque aquellos que están dentro de ella se conciencien y se planteen salir.

RECUERDA

- *En la adolescencia es frecuente ciertos enfrentamientos entre padres e hijos, debido a que el joven trata de mostrar notoriamente su identidad, la mayor autonomía y el "yo fuerte" que está irrumpiendo.*
- *Estos enfrentamientos con los padres, controlados y bien encauzados pueden representar un "banco de pruebas" en la familia para desenvolverse en la vida.*
- *La adolescencia no es una etapa permanente. Tiene un tiempo de duración. No olvide que el tiempo es el mejor aliado para su superación.*
- *Sus características principales son el cambio que se produce en muchos aspectos de la vida; el período en el que se aprenden y practican nuevas destrezas personales, académicas, sociales y económicas, que les conducirán a ser adultos eficientes, responsables y autosuficientes, es decir, la plataforma de lanzamiento a la independencia.*
- *También es un período de situaciones de riesgo como por ejemplo: la bebida, las drogas, las enfermedades de transmisión sexual, etcétera.*
- *Muchos de los adolescentes ni son rebeldes ni son emocionalmente inestables. La mayo-*

ría de los adolescentes tienen una visión bastante realista acerca de sí mismos, no tienen problemas de disciplina con sus padres y mantienen ambiciones normales y realistas respecto a su futuro y metas en la vida.

- *La mayoría de los problemas emocionales y/o relacionales que afectan a los adolescentes se superarán al alcanzar la etapa adulta pero algunos pueden perdurar y agudizarse. Es importante prestarles atención pues no es probable que mejoren sin ayuda.*
- *El adolescente con problemas sin resolver se puede convertir en un adulto angustiado.*
- *La necesidad normal de los jóvenes de diferenciarse y emanciparse de los padres no tiene porque suponer, necesariamente, un período de conflictos intensos y de declarada hostilidad.*
- *No es cierto que exista un abismo generacional entre los adolescentes y sus padres. No hay muchas muestras de que existan diferencias significativas entre las generaciones sobre los asuntos importantes. En términos generales las influencias de los padres sobre los hijos siguen siendo estables y fuertes durante la juventud y la adolescencia.*
- *Los adolescentes tienen opiniones bastante semejantes a los de sus progenitores en los temas básicos como: el valor de la educación, qué hacer en la vida, el papel de la mujer, los temas raciales y la religión suelen ser.*
- *Las principales diferencias entre padres e hijos aparecen en asuntos relativamente menos importantes y están relacionados con el estilo personal, la moda, la música, las aficiones en tiempo de ocio y otros temas parecidos.*



Bibliografía

Cuadernos de Extensión Universitaria. Facultad de Psicología. UPV/EHU. 1993.

Hijos en camino. M. J. Lafuente. Ed. Cúpula. 1995.

El niño de 1 a 5 años. A. Gesell y otros. Ed. Paidós. 1989.

El niño de 5 a 10 años. A. Gesell, L. Ilg y Ames. Ed. Paidós. 1993.

Tu hijo. Dr. Spock. Ed. Javier Vergara. 1989.

Psicología del desarrollo hoy. L. Hoffman, S. Davis y E. May. Ed. McGraw Hill. Vol. I. 1995.

Psicología del desarrollo hoy. L. Hoffman, S. Davis y E. May. Ed. McGraw Hill. Vol. II. 1996.

Desarrollo psicológico. Grace J. Craig. Ed. Prentice Hall. 1992.

El desarrollo psicológico del niño. Cuadernos de extensión universitaria. Dir. Enrique Arranz.

Psicología Infantil. P. Ostervieth. Ed. Morata.

El adolescente y sus retos: la aventura de hacerse mayor. Castillo Cevallos, G. (2002). Ed. Pirámide.

Todo lo que necesitas saber para educar a tus hijos. Tierno Jiménez, B. (2001). Ed. Plaza y Janés Editores S.A.

Como dejar de pelearse con su hijo adolescente. Fleming, D. (1992). Ed. Paidós.

Padres, hijos y drogas. Vallés Lorente, A. (1997). Cuadernos de drogodependencias núm.1 Generalitat Valenciana. Conselleria de Benestar social. Direcció general de drogodependencias.



Tema 6

La personalidad: Desarrollo y componentes

Este capítulo trata de la personalidad, elemento de vital importancia para desarrollarnos como personas y construir nuestra vida.

Elaboración:
Agustín Durán Gervilla
María Dolores Tébar Pérez

6.1. DEFINICIÓN Y FACTORES DETERMINANTES

Definición

Se define la personalidad como la organización singular de formas de reacción individual que son relativamente permanentes y que, de alguna manera, generan formas de comportamiento ante la vida y ante los demás, e influye, a su vez, en las reacciones que los demás manifiestan hacia nosotros. Se han dado muchas definiciones de personalidad, pero todas coinciden en cinco características comunes:

La personalidad es el más alto nivel de organización de los sistemas cognitivos, afectivos y conductuales del individuo. Se forma a partir, tanto de lo físico y lo psicológico, como de lo innato y aprendido a través de las interacciones dinámicas con las diferentes fuentes del desarrollo. Estas características individuales el sujeto las va desarrollando e integrando en su estructura a lo largo de su desarrollo y es lo que le confiere la esencia de ser único e irrepetible.

Factores determinantes de la personalidad

Los rasgos que constituyen el carácter y la personalidad de un individuo se forman y desarrollan como resultado de factores tanto genéticos como ambientales. Tres son los factores que determinan la personalidad: a) los genéticos que se manifiestan en la configuración orgánica y constitucional (estructura física), b) los ambientales que son el conjunto de

las experiencias vividas a lo largo de nuestro proceso evolutivo (prenatales, infantiles, adolescencia, etc.), y c) las relaciones familiares. También se incluyen las influencias culturales, como la escuela y la sociedad, así como las que se resultan de pertenecer a grupos étnicos, religiosos y sociales; y en un sentido más amplio, también, lo relacionado con ambientes subculturales. Prácticamente la totalidad de la propia herencia genética, junto con la historia vivencial del individuo, influyen (positiva o negativamente) sobre la personalidad.

RECUERDE

- Las influencias del medio sobre la personalidad actúan desde el momento de la concepción.
- Las primeras experiencias de nuestra vida influyen determinadamente sobre el desarrollo de la personalidad.

Importancia de las prácticas de crianza y la personalidad

Los distintos estilos educativos o de crianza de los padres producen diferentes efectos forma-



tivos en la personalidad de los hijos. Se encuentran relaciones entre las prácticas educativas o formativas de los padres y el carácter y los rasgos de personalidad de los hijos.

Así:

1. La calidez de relación por parte de los padres y la privación (momentánea) de su afecto cuando el hijo tiene una mala conducta tiene relación con la fuerza de interiorización de las cosas por parte del niño. Los padres que mantienen relaciones próximas y afectuosas con sus hijos y que utilizan técnicas psicológicas de control conductual como el elogio, el razonamiento, etc., tienen niños con conceptos altamente desarrollados del bien y del mal y controles adecuados de la conducta. Desarrollan un mayor proceso de interiorización de las cosas.
2. Las recompensas materiales y los castigos físicos como principales instrumentos de disciplina, tienden a desarrollar niños manipuladores y agresivos, con conciencias pobremente desarrolladas sobre las cosas. Desarrollan un menor proceso de interiorización.
3. Existen pruebas considerables de que hay una relación estrecha entre el facilitar los padres una cada vez mayor autonomía personal (adecuada a su edad) y una fuerte motivación por parte del niño.
4. Procure dejar que su hijo haga en cada edad, lo que ya puede hacer por sí mismo, aunque con su apoyo si lo necesita. Apóyelo, explíquele como hacerlo, pero no se acostumbre a hacerle sus cosas.



RECUERDE

- Lo que el niño vive, ve y oye influye determinadamente en el desarrollo de su personalidad.
- Las pautas de conducta y las normas del propio grupo de amigos son cada vez más importantes a medida que el niño crece.
- Las poderosas influencias sociales ejercidas a los adolescentes por el grupo de iguales se convierten en principales determinantes de la conducta en esta particular edad.
- Además de la familia y de las primeras experiencias, como elementos básicos, la sociedad, en su sentido más amplio, la cultura y la subcultura en la que se desarrolla el individuo también influyen en las características de su personalidad.
- La aceptación o el rechazo por parte de los propios amigos se convierte en un factor muy importante para el desarrollo del autoconcepto y de la autoestima.

6.2. LA PERSONALIDAD COMO PROCESO

El niño recién nacido tiene unas bases, unas características individuales propias pero

carece de personalidad puesto que aún no ha tomado contacto con el mundo en el que debe vivir y no ha desarrollado los modos de adaptarse a él. Este recorrido por la vida, dentro del proceso evolutivo, es lo que irá formando su

personalidad. El recién nacido es casi completamente una creación de la herencia. El ser humano es la suma de todo lo que a continuación va a vivir. En la herencia adquirida por el recién nacido aparecen las tres principales materias primas de la personalidad: el físico, el carácter (expresión emocional o sensibilidad) y la capacidad intelectual general, que incluye actitudes y talentos altamente complejos que más tarde se manifestarán. Estos elementos están establecidos genéticamente e influirán, positiva o negativamente, en función de las condiciones que viva desde el nacimiento. Es decir, el ambiente que viva el niño pone en funcionamiento, en un sentido u otro, adecuada o inadecuadamente, estos recursos individuales. Estas características heredadas actuarán en todas las edades influyendo sobre el desarrollo de la personalidad.

Estos aspectos de la herencia están presentes al nacer, pero a su vez necesitan un cierto tiempo para su maduración y unas ciertas condiciones ambientales, ya que no toda tendencia se manifiesta desde el nacimiento. Esta maduración ocurre a lo largo de toda la vida, a través de una progresiva sucesión de maduraciones donde aparece también la capacidad de aprender y, con ella, la educación que reciba: la forma y los estilos de educación y de relación paterna.

De este modo, ustedes pueden influir en la personalidad de sus hijos, pues toda cualidad además de estar probablemente influida por el sistema genético, también está influida por el curso de la vida. Por ello, es importante que proporcionen un ambiente equilibrado, coherente, exigente, estimulante y favorecedor que ayude a la formación y manifestación de la personalidad de sus hijos.

En los niños recién nacidos, se ha visto que a partir de la mitad del primer año aparecen ciertas respuestas de adaptación al medio físico y a las personas, mostrando un carácter distinto de unos niños a otros. Estas cualidades distintivas tienden a persistir, pues el niño parece predispuesto a aprender ciertas formas de ajuste y a rechazar otras. Es lo que definimos como diferencias individuales.

Pero con esto no debemos suponer que la personalidad queda fijada siempre durante el primer año de vida. Ningún destino queda determinado tan temprano. La mala salud, un cambio marcado en las condiciones del hogar o experiencias traumáticas, pueden cambiar por completo el curso del desarrollo manifestado durante el primer año de vida. El niño nace, la persona se hace.

RECUERDE

- El ser nace, la persona se hace.
- No es adecuado atribuir con seguridad cualquier rasgo de la personalidad sólo debido a la influencia de la herencia o del ambiente. Siempre actúan ambos.
- Que, aunque muchos de sus determinantes son congénitos, la personalidad como tal no es hereditaria. Los primeros hábitos, actitudes, deseos y rasgos sólo aparecen una vez que se entra en contacto con el mundo y se actúa sobre él, al mismo tiempo que se sufre su acción. Es así como nos vamos formando.
- Tener en cuenta que el ser social y moral enteramente formado, es decir, la personalidad adulta desarrollada, tiene que cumplir su proceso de crecimiento.
- No olvide que toda personalidad se desarrolla en forma continua desde la infancia hasta la muerte y durante todo este tiempo, aunque cambia o se modifica, persisten ciertos rasgos básicos.

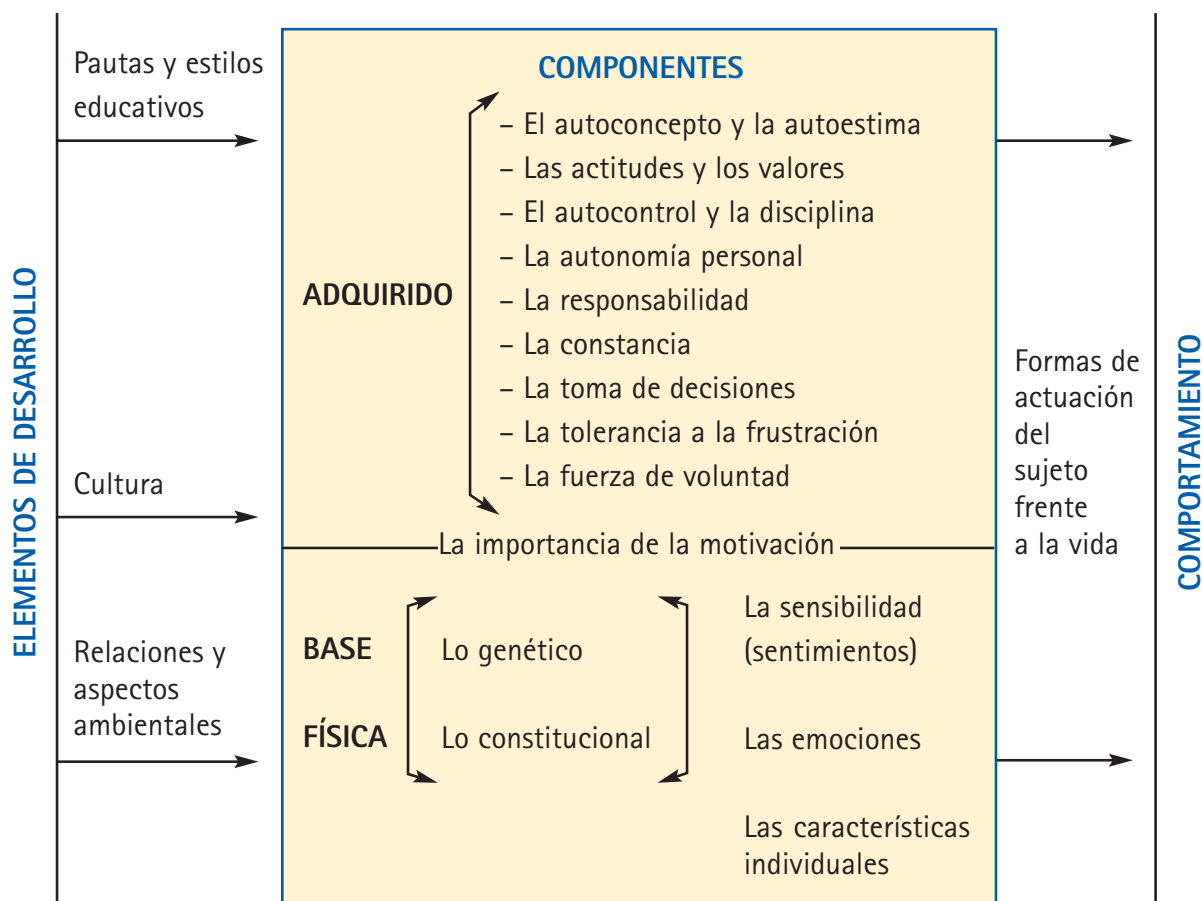
6.3. LA PERSONALIDAD COMO ESTRUCTURA. COMPONENTES

La personalidad podemos entenderla como una estructura que tiene dos partes consti-

tutivas y un proceso desarrollador. Las dos partes constitutivas estarían formadas por: 1) **lo genético** o heredado, es decir, las características individuales diferenciadoras (La inteligencia, la sensibilidad, el carácter –introvertido,

extrovertido-, lo físico, etc.), y, 2) **lo adquirido o componentes**, que se adquieren a través de las condiciones ambientales, los estilos educativos, la cultura, etc. El proceso es el desarrollo de la personalidad a lo largo del tiempo. Los

componentes son las *herramientas* con las que el sujeto hace frente a la vida a través de sus conductas y comportamientos. A nivel gráfico podríamos representar la estructura de la personalidad de la siguiente manera:



A continuación desarrollamos algunos de los componentes de la personalidad.

6.3.1. El autoconcepto y la autoestima

De todos los elementos que componen la personalidad este puede considerarse como uno de los más importantes y significativos, puesto que se considera que es generador de un buen desarrollo del sujeto como persona. Un buen autoconcepto y una buena autoestima es generadora de un buen desarrollo emocional, motivacional y personal.

Por ello conviene profundizar sobre ambos conceptos.

La autoimagen, y el autoconcepto, junto con

los logros, actos o metas que alcanzamos, son los elementos previos y motores de la autoestima.

La autoestima está formada por tres componentes básicos, al igual que cualquier otro comportamiento, es decir, por la *dimensión cognitiva*: pensamientos, ideas, creencias, valores, atribuciones, etc.; por la *dimensión conductual*: lo que decimos y hacemos y por la *dimensión afectiva*: lo que sentimos. Lo que sentimos es el valor que damos a las situaciones, cosas y personas que nos rodean y el valor que nos damos a nosotros mismos. Todos estos elementos juntos constituyen lo que denominamos la autoestima personal o la evaluación que hacemos de nosotros mismos.

La autoimagen

Es uno de los elementos que tiene que ver con la autoestima. Se la define como: "la representación mental que hacemos de nosotros mismos". Respondería a la pregunta ¿cómo te ves?, tanto a nivel físico como psicológico. Cada uno de nosotros nos vemos de determinada manera, y puede que tengamos una imagen de nosotros que aceptamos o no. En lo referido a nuestro modo de ser, nos vemos simpáticos o menos simpáticos, alegres o menos alegres, felices o menos felices, divertidos o callados, colaboradores o individualistas. En lo referido a nuestra imagen personal, nos vemos atractivos o menos atractivos, altos o bajos, rubios, morenos con "buena pinta" o con peor aspecto. Esta manera de percibirnos va a influir positiva o negativamente en la autoestima.

El autoconcepto

Es la parte cognitiva de la autoestima, es decir, lo que pensamos de nosotros mismos como personas. El autoconcepto respondería a la pregunta: ¿qué clase de personas somos? Se trata de puntos de vista sobre nosotros mismos que nos otorgan una imagen y un valor personal. En resumen sería:

- Lo que yo sé y siento de mí.
- Lo que otros piensan y sienten de mí.

Lo que me gusta de mí, mi temperamento, mis habilidades, mi forma de hacer las cosas; lo

que puedo hacer, cómo luzco, mi presencia física, la historia de mi familia y cómo me afecta a mí, mi pasado cultural, etc., son elementos del autoconcepto. Ellos construyen y reflejan la imagen o el concepto que tenemos de nosotros mismos. Con frecuencia oímos hablar de personas tímidas, de personas con complejos a veces de superioridad, otras veces de inferioridad, conocemos personas que se arriesgan a hacer las cosas rápidamente, mientras otras piensan un poco o mucho más antes de arriesgarse, todo esto depende de la clase de autoconcepto o de la imagen que tengan de sí mismos.

Los niños tienen sus propias ideas acerca de cómo se ven ellos haciendo las cosas que se les da bien, sobre sus preferencias o intereses, sobre las relaciones con los demás y sobre lo que piensan que son capaces de conseguir. Esas ideas propias forman su autoconcepto. Cuando esas ideas son satisfactorias el niño va formando un autoconcepto positivo de sí mismo, se valora favorablemente y da lugar a lo que llamamos una autoestima alta.

El concepto de sí mismo se desarrolla poco a poco. No es apreciable en los niños pequeños, de los 4 a los 8 ó 9 años aproximadamente, dado que no poseen aún una suficiente conciencia de cómo son, aunque sí de qué hacen. Es a partir de los 10 u 11 años cuando, en el inicio de la prepubertad, los niños y niñas ya adquieren una mayor conciencia de quiénes son, cómo son y que lo que quieren.

Tenga en cuenta

En la formación del autoconcepto pueden darse alguno de estos tres casos:

1. El niño puede pensar que no es una persona agradable, que su familia no es buena, que aprende muy despacio, que no puede hacer ni recordar las cosas, tiene miedo de arriesgarse, en este caso el niño está convencido y predispuesto al fracaso porque piensa que no puede aprender. En este caso se debe ayudar al niño a arriesgarse a hacer las cosas cuando sus posibilidades de éxito son seguras, así, poco a poco comprobará que sí puede. Debemos ayudarlo a que piense que es posible para él.
2. El niño puede estar orgulloso de lo que es él, cree que su familia es la mejor, que puede hacerlo todo, se arriesga a todo sin razonar. La ayuda consistirá entonces en dar a conocer al niño sus aspectos fuertes y débiles, protegerlo evitando que se exponga a situaciones en las cuales no podrá tener éxito, como también decirle que no haga cosas que no están dentro de sus posibilidades.

3. El niño puede pensar que su familia y él son agradables, que él puede hacer unas cosas bien y que tiene dificultad para realizar otras. Este niño sabe cuándo arriesgarse y cuándo no. El niño tiene en este caso un autoconcepto realista y tendrá seguridad para realizar sus trabajos obteniendo los mejores resultados. Se debe permitir al niño experimentar más éxitos que fracasos, pues el fracaso, sentido a temprana edad, crea problemas en los niños con consecuencias que pueden ser impredecibles.

Cómo formar el autoconcepto en el niño

Todos los padres quieren para sus hijos lo mejor, quisieran obrar de la mejor manera posible, para lograr con ellos los mejores resultados, pero a veces en ese mismo afán de hacer las cosas de la mejor manera posible, se exceden y caen en el otro extremo, que es hacerlo todo por el niño y no le dan oportunidad de practicar por sí mismo. Esto es tan perjudicial como el no hacer nada por ellos. En este equilibrio de las acciones hay que trabajar bastante y con esto se contribuirá a formar un autoconcepto sano en el niño, que lo hará una persona con decisiones propias en el momento preciso: una persona capaz de resolver sus propios problemas y capaz de enfrentar las situaciones de la vida con realismo.

Hay que dejar hacer al niño, hay que darle tiempo ante su inexperiencia, hay que esperar pacientemente a que termine de hacer las cosas por sí mismo y ayudarle en el momento justo.



Por tanto, para facilitar el autoconcepto es **necesario**:

- Darle oportunidad, darle tiempo.
- Darle confianza, no recordarle sólo lo que no hace bien.
- Hacerlo sentir importante, valorarlo de forma natural y espontánea.
- Reforzarlo positivamente en lo que hace.
- Darle afecto y comprensión.
- Dejar que tome opciones, permitirle hacer cosas.

Todos los miembros de la familia y más concretamente los padres, influyen poderosamente en la formación del autoconcepto del niño, especialmente a través de la calidad de las relaciones que se hayan establecido con el niño.

El autoconcepto de un niño se forma a partir de sus conocimientos sobre sí mismo, incluyendo su ambiente familiar, su apariencia, sus habilidades, sus gustos y antipatías, su temperamento, su manera de aprender y sus preferencias por ciertas actividades y materiales.

El conocimiento y los sentimientos del niño sobre sí mismo se forman por la manera como él asimila los resultados de sus acciones y las respuestas que recibe de otras personas, especialmente de sus padres, sus maestros y sus compañeros. Su autoconcepto se manifiesta en sus expectativas, nivel de aspiraciones y creencias sobre sí mismo.

Un niño que tenga un autoconcepto saludable tiene creencias y expectativas sobre sí mismo que son realistas, es decir, que no son ni exageradas ni infravaloradas.

Quien tiene autoconcepto positivo tiene las siguientes características:

- Confianza en su propio criterio.
- Capacidad de cuidarse iniciando acciones para conseguir lo que necesita y para decir "no" cuando es necesario (**asertividad**).
- Confianza al ensayar experiencias relativamente nuevas.
- Habilidad para enfocar problemas razonables y para insistir en resolverlos.
- Sus expectativas son razonables sobre lo que puede hacer y en la interacción con los demás.
- Capacidad de aceptar tanto los resultados positivos como los resultados negativos de sus acciones.
- Aceptación de sus sentimientos tal y como son.

Actividades especiales para mejorar el auto-concepto del niño.

Guías prácticas

- *No le castigue, sin más, cuando cometa un error:*
 - Explíquelo cuál fue su error.
 - Cuando usted cometa un error, no tema excusarse ante él.
 - Descubra el comportamiento adecuado.
- *Diga al niño lo que le gusta de él:*
 - Su manera de ser, sus actuaciones, su sonrisa.
- *Demuéstrele su cariño con palabras y acciones:*
 - Acariciéle suavemente, béselo, sonríale, cójalo en sus brazos, juegue con él.
 - Dígame de forma espontánea cuánto lo quiere.
 - Relaciónese y comuníquese con él con la palabra y con el "corazón".
- *Haga sentir al niño que él es importante:*
 - Déle tareas de responsabilidad.
 - Hágale participe en la organización de muebles, juguetes, etc.
 - Sin exagerar, haga resaltar sus buenas actuaciones.
- *Use un lenguaje claro y preciso:*
 - Dígame: "tráeme el plato que está sobre la mesa", en vez de decir: "tráeme eso que está allí".
- *Estimule su imaginación:*
 - Cuando cuente alguna historia fantástica, estímulo a que cuente más o agregue otras ideas. Déjele hablar y expresarse según su edad.
 - Hágale preguntas sobre otros temas y relaciónelos con la historia.
 - Hágale preguntas para aclarar situaciones. Respete y acate lo que el niño le dice. Sea comprensivo y respetuoso siempre con él.
- *Estimule la creatividad del niño:*
 - Permítale que juegue con los recursos del ambiente y material de desecho.
 - Designe, en la medida que pueda, un lugar de la casa para que él juegue con barro, pinturas, maderas, cajas, etc.
- *Déle oportunidad de hacer un trabajo sin que usted intervenga:*



- Déjelo desarrollar su estilo, su personalidad y creatividad.
- Proporciónale materiales, adecuados a su edad, con los que pueda hacer cosas.
- *Evite contar los defectos del niño en su presencia:*
 - Por norma nunca hable mal de su hijo delante de los demás.
 - Ejemplo: "que se chupa el dedo", "se moja en la cama", "es mal estudiante", "es un niño malo", etc.
 - Hable de esas cosas con él, en privado.
- *No se burle del niño:*
 - Ayúdelo cuando algo le salga mal.
 - Cuando llore, evite frases como "los grandes no lloran". Permita la expresión de sentimientos de su hijo.
 - Entérese del motivo del llanto y ayúdelo a enfrentarlo y superarlo.

RECUERDE:

- De la autoimagen y el autoconcepto, se llega a la autoestima.

La autoestima

Después de saber quiénes somos y la idea que tenemos sobre nosotros mismos somos capaces de valorarnos, de estimarnos, de querernos en mayor o en menor medida. Eso es, pues, la autoestima, la valoración o agrado que se tiene de uno/a mismo/a. Diríamos que es la dimensión afectiva de nuestro comportamiento en la medida en que nos estamos gustando

o no, agradando o no, valorando positiva o negativamente nuestro autoconcepto y nuestra autoimagen.

Las personas con una autoestima suficiente, buena, adecuada (también llamada autoestima alta), se sienten bien y a gusto consigo mismas. Están de acuerdo con su manera de sentir, de pensar y de actuar en relación consigo misma y con los demás. Se diría que es capaz de "ponerse una buena nota" ella misma como persona, porque cuanto hace, piensa y siente le produce la suficiente felicidad y bienestar.

La sana autoestima es el reconocimiento de lo positivo que tenemos en nosotros mismos y el reconocimiento de aquellas cosas o aspectos menos positivos que también tenemos y que no funcionan tan bien como desearíamos. Si somos conscientes de qué aspectos de nuestro comportamiento son los que debemos cambiar, estaremos en el camino de aumentar, mejorar y desarrollar la autoestima.

En los niños, la autoestima puede tener un buen nivel de desarrollo a través de algunas actividades como, por ejemplo, valorarse mucho como un buen deportista, un buen hijo, o un buen amigo. Sin embargo, cuando se tiene un bajo autoconcepto en lo referido a la escuela o a las relaciones con los amigos, o incluso en las relaciones con los demás miembros de la familia esto puede generar una baja autoestima.

Las personas con una baja autoestima tienden a sentirse a disgusto consigo mismas y proyectan en los demás ese estado de insatisfacción personal que les provoca el no valorarse adecuadamente.

RECUERDE

La autoestima es

- El sentimiento de valía personal.
- Un sentimiento y una creencia que se expresa siempre con hechos. En un niño puede detectarse su autoestima por lo que hace y por cómo lo hace.

La buena autoestima es:

- Sentirse importante para uno mismo y para los demás.
- Sentirse especial, distinto, diferente, único...
- Sentirse satisfecho, contento, feliz, complacido...
- Sentirse con capacidad para realizar proyectos y actividades.

La autoestima no se hereda, no es innata, sino que se aprende de igual modo que se aprenden otros muchos comportamientos, de acuerdo con las experiencias personales del niño.

Si en el seno de la familia se vive un clima de comunicación afectiva adecuado entre los padres y hermanos se estará aprendiendo a desarrollar la autoestima. Si se le elogia y valoran las cosas positivas que dice, piensa o siente, se estará desarrollando su autoestima.

Si los hijos observan en los padres que ellos mismos poseen una autoestima alta y así lo transmiten en sus relaciones con ellos, estarán en condiciones adecuadas de poder "copiar" el modelo de los padres y aprender por esta vía a desarrollar su propia autoestima.

La autoestima supone reconocerse como uno es, pero esto no significa que no se haya de

aceptar algunas de nuestras características (nadie es perfecto), o cambiar algunos de nuestros comportamientos con el objetivo de mejorar o crecer personalmente. Por ejemplo, cuando un niño es consciente de que se siente valioso para estudiar y sacar buenas notas en el colegio, puede también (y así debería ocurrir si es el caso) ser consciente de que es menos capaz o hábil para el deporte y divertirse con él. Asumir que se tiene esta menor habilidad en este aspecto de sí es un signo de madurez, y asumir que debe esforzarse por cambiar y mejorar sus habilidades en el deporte es motivo de autosatisfacción personal. En este caso diríamos que este niño posee una sana autoestima, que es capaz de valorar sus cualidades y de reconocer las limitaciones con el propósito de mejorarlas.

Resumiendo

- El autoconcepto es lo que pensamos de nosotros mismos como personas.
- La autoimagen es cómo nos vemos.
- La autoestima es el valor que nos damos a nosotros mismos.

Los tres términos van necesariamente relacionados. Si pensamos que somos una buena persona (autoconcepto), nos podemos ver bien a nosotros mismos (autoimagen) y como consecuencia nos valoraremos como valiosos por lo que pensamos, decimos y hacemos (autoestima).

No obstante aclarados estos conceptos, en el uso diario solo empleamos la expresión auto-

estima para referirnos al sentimiento y funcionamiento de la persona cuando se atribuye un valor por su forma de sentir y de actuar.

Características de la autoestima

Características de un niño con una sana autoestima:

Lo que hace un niño con una sana autoestima

- Está orgulloso de sus logros.
- Actúa con independencia.
- "Yo me sirvo el desayuno".
- Asume sus responsabilidades con facilidad.
- Sabe aceptar las frustraciones.
- Afronta nuevos retos con entusiasmo.

Lo que piensa un niño con una sana autoestima

- "Me gusta lo que he pintado".
- "Es difícil montar esa maqueta pero sé que puedo hacerlo".

- "Qué bien que lo he hecho".
- "No salió bien pero no importa, podré mejorarlo la próxima vez".
- "He hecho todo lo que ha sido posible por mi parte".

Lo que siente un niño con una sana autoestima

- Siente un gran orgullo personal por sus logros.
- Se siente igual que los demás.
- Se siente "a gusto" consigo mismo.
- Siente satisfacción personal por su "bien hacer" y por el reconocimiento que hacen los demás de ello.

Características de un niño con una baja autoestima:

Lo que hace un niño con una baja autoestima

- Evita las situaciones que le provocan ansiedad.
- Desvaloriza sus dotes naturales.
- Culpa a los demás de su propia debilidad.
- Se deja influir por otros con facilidad.
- Se pone a la defensiva y se frustrará fácilmente.

Lo que piensa un niño con una baja autoestima

- "Nunca dibujo nada bonito".
- "Nadie quiere jugar conmigo".
- "Nunca hago las cosas bien".
- "Todo me sale mal".
- "Es difícil, no podré, me saldrá mal".

Lo que siente un niño con una baja autoestima

- Se siente infeliz, triste, disgustado.
- Siente que los demás no le valoran.
- Se siente impotente.

No obstante, la autoestima de los niños no podemos clasificarla categóricamente como alta autoestima o baja autoestima, puesto que el estado de ánimo varía habitualmente de acuerdo con los acontecimientos que nos ocurren. Así, por ejemplo, algunas situaciones como las enfermedades, los problemas con sus amigos, las malas notas del colegio, etc. pueden influir de tal manera que un niño con una buena autoestima permanezca durante un período de tiempo más o menos largo con bajo nivel de confianza en sí mismo.

Los niños con buena autoestima tendrán los suficientes recursos personales como para salir exitosos de dichos problemas. Por el contrario, los niños que habitualmente poseen una baja autoestima tendrán muchas más dificultades para sobreponerse a las adversidades.

Condiciones que se deben dar para que los niños tengan autoestima

Cada niño es único e irrepetible y nace con un bagaje amplio de posibilidades que se harán



realidad si se dan las condiciones adecuadas de desarrollo durante toda su infancia.

La autoestima es el sentimiento que surge de la sensación de satisfacción que experimenta el niño cuando en su vida se ha dado ciertas condiciones. Estas condiciones necesarias para desarrollar la autoestima son:

- **Vinculación:** Surge como consecuencia de la satisfacción que obtiene el niño al establecer lazos de relación que son importantes para él y que le proporciona sus padres y las personas de su entorno, creándose el vínculo afectivo.
- **Singularidad:** Es el resultado del conocimiento y respeto que el niño siente por las cualidades o características que le hacen especial o diferente, favorecido por el respeto y la aprobación que recibe de los demás por esas cualidades.
- **Poder:** Que el niño disponga de los medios, de las oportunidades y de la posibilidad de actuar sus potencialidades.
- **Pautas:** Que faciliten al niño técnicas para comprender los ejemplos de conducta y conocimientos adecuados que le proporcionan las personas significativas y que le sirven para establecer su propia escala de valores, sus objetivos, sus ideales y aspiraciones personales.

Por su importancia ampliaremos estas cuatro condiciones:

Vinculación

Para que un niño pueda tener un buen grado de vinculación necesita tener la sensación de que:

- Forma parte de un grupo.
- Está relacionado con otros.
- Se identifica con grupos concretos.
- Tiene un pasado y una herencia personales, lo cual amplía sus vinculaciones a otros lugares y épocas.
- Es poseedor de alguna característica importante.
- Pertenece a alguien.
- Los demás muestran un gran aprecio por aquellas personas o cosas con las que él establece sus relaciones.
- Es importante su presencia.
- Posee un cuerpo en el que puede confiar para que responda como él desea.

Cómo aumentar en el niño su grado de vinculación.

Para ello:

- Demuéstrele su cariño a través del contacto físico.
- Muestre un rostro amable al niño. Cuando esté con su hijo/a, haga el esfuerzo, deje sus problemas para otro momento.
- Hágale notar al niño, con palabras y gestos, lo bien que se siente usted con él.
- Elógiele de manera concreta, espontánea y sincera.
- Que los niños sepan que su comportamiento educado tiene un buen efecto sobre los demás y es percibido y valorado por usted.
- Comparta sus sentimientos con los niños. Exprésele sus sentimientos. Y no olvide: hagánlo ambos progenitores.
- Comparta sus intereses, aficiones, actividades y experiencias personales con sus hijos.
- Evite interrogar con rudeza a los niños que sean muy tímidos.

Singularidad

Para que el niño tenga sensación de singularidad, de ser único e irrepetible, necesita tener experiencias donde poder expresar y manifestar sus diferencias. Necesita:

- Respetarse: conocerse y aceptarse como un ser único, diferente.
- Saber que él es alguien especial, aunque se parezca a los demás en muchas cosas.
- Sentir que sabe y puede hacer cosas que los demás no saben ni pueden.
- Saber que los demás le creen especial.
- Ser capaz de expresarse a su manera.
- Usar la imaginación y dar rienda suelta a su potencial creativo.
- Disfrutar del hecho de ser diferentes, aprendiendo al tiempo a aceptar, valorar y no rechazar a los demás. Ser diferentes implica la aceptación y el respeto de las diferencias de los demás.

Los niños pueden sentirse singulares por:

- Lo que pueden hacer con su cuerpo (deportes, etc.).
- Las habilidades que tengan (hacer trabajos manuales, etc.).
- Los dones especiales que posean (artísticos, académicos, etc.).
- Su aspecto (altos, gordos, feos, guapos, etc.).
- Su origen (raza, lugar de nacimiento, etc.).
- Sus aficiones o intereses (colecciones, excursiones, etc.).
- Lo que saben (sobre animales, historia, etc.).
- Lo que hacen (música, correr deprisa, etc.).
- Lo que piensan (fantasías, ocurrencias, humor, etc.).
- Lo que creen (creencias religiosas, ideas políticas, etc.).

Cómo mejorar en el niño el sentido de la singularidad.

Para ello:

- Anime a su hijo a expresar ideas aunque puedan ser diferentes de las de usted.
- Es importante transmitir al niño que se le acepta y valora.
- Aclare al niño en qué consiste lo que tiene de especial o diferente.
- Permita, en la medida de lo posible, que los niños hagan las cosas a su manera impidiendo, eso sí, que molesten, ofendan

a otros o que no respeten sus derechos.

- Déles más oportunidades para que se expresen creativamente.
- Déles el tiempo necesario para que puedan expresarse a su manera.
- No ridiculice ni avergüence a los niños, aunque usted tenga que poner límites a sus actividades y comportamientos. Hágalo con autoridad pero con respeto. Recuerde que una cosa es el contenido (lo que quiere transmitir) y otra la forma (cómo transmitirlo).
- Ayude a sus hijos a encontrar modos aceptables de expresarse.

Poder

Tener sensación de poder significa que el niño siente que puede ejercer alguna influencia sobre lo que le ocurre en la vida. Es el germen de la responsabilidad.

Para adquirir la sensación el niño de que puede, necesita:

- Creer que normalmente, con esfuerzo, puede hacer lo que proyecta.
- Saber que dispone de recursos personales para hacer lo que tiene que hacer.
- Sentir que de él depende, en gran medida, algunas de las cosas más importantes de su vida.
- Sentirse a gusto cuando lleva a término algo que está bajo su responsabilidad.
- Saber cómo tomar decisiones y resolver problemas.
- Saber cómo comportarse cuando está angustiado o agobiado, de manera que no pierda el control de sí mismo.
- Usar las habilidades que ha ido aprendiendo.

Cómo aumentar la sensación de poder del niño

Para ello:

- Facilite y asegúrese que el niño se enfrente con cuestiones de su exclusiva responsabilidad.
- Déle distintas opciones cuando organice sus actividades, de manera que él pueda elegir.

- Que el niño sepa que es responsable de sus sentimientos y de sus comportamientos.
- Enseñe al niño cómo puede influir en los demás de manera positiva.
- Ayude al niño a tomar reflexivamente sus propias decisiones.
- Enseñe a su hijo mejores métodos de resolver los problemas y asegúrese de que se le presentan problemas que resolver. Ayúdele a adquirir práctica
- Organice actividades de manera que el niño tenga más oportunidades de obtener éxito.
- Si su hijo/a demuestra que es capaz de hacer algo bien, deje que lo haga. Recuerde: no haga por su hijo aquello que él es capaz de hacer por sí mismo.
- Ayude a su hijo a establecer límites para él y para los demás.

Pautas

Poseer unas pautas o modelos significa que el niño dispone de unos patrones de comportamiento que le guían y le otorgan un sentido a la vida. Es el germen de los valores, las actitudes y las metas u objetivos en la vida.

El niño necesita:

- Saber qué personas pueden servirle de modelo a su comportamiento.
- Desarrollar su capacidad de distinguir lo bueno de lo malo.
- Tener valores y creencias que le sirvan de guías prácticas para su comportamiento.
- Tener un amplio campo de experiencias, de manera que no renuncie ante una nueva situación.



- Desarrollar su capacidad de trabajo para conseguir sus objetivos y ser consciente de lo que éstos significan.
- Otorgarle un sentido a lo que ocurre en la vida.
- Saber que, tanto en el colegio como en casa, se aprecian y valoran positivamente los conceptos por los que él se rige.
- Saber cómo aprender.
- Tener un sentido del orden y la disciplina.

Cómo dar al niño un mayor sentido de los modelos y las pautas

Para ello:

- Ayude a su hijo a entender en lo qué cree. Ayúdele a abrir su mundo de conocimientos.
- Comparta con su hijo lo que usted cree. Pero recuerde: comparta, no imponga.
- Ayude a su hijo a comprender las consecuencias de su comportamiento. Ayúdele a establecer límites.
- Que el niño sepa lo que usted espera de él, dejando claro qué grado de perfección le exige. No le pida más de lo que puede dar.
- Sea un buen modelo para el niño. Sea sincero, actúe con coherencia y evite las contradicciones.
- Ayude al niño a ampliar su campo de experiencias.

6.3.1.1. Importancia de la familia en el desarrollo de la autoestima

La familia tiene un papel fundamental en el desarrollo de la autoestima del hijo. Las relaciones que se establecen en la familia son las que determinan cómo pueden influir en la autoestima, de acuerdo con las siguientes características:

¿Aprenden los hijos la autoestima de los padres?

La respuesta es muy clara y rotunda: sí. Los hijos aprenden por imitación la autoestima que los padres poseen y les transmiten a ellos. Los padres son unos "modelos" para los hijos y éstos aprenden de acuerdo con lo que día a día

observan, escuchan, hablan, en el seno de la familia. Los niños imitan los sentimientos y las actitudes que manifiestan los padres mediante la expresión del rostro, los gestos, el estado de ánimo, los comentarios o ausencia de ellos... Asimismo, aprenden comportamientos concretos sobre el modo de hablar, las maneras de responder, las reacciones, etc.

La familia como modelo

Las relaciones de los padres con los hijos están fundamentadas en las pautas o normas educativas que regulan la convivencia entre todos los miembros que la componen. Así, por ejemplo, las normas de horarios que deben cumplirse, las tareas en las que se debe colaborar, los comportamientos en la mesa no solo lo aprenden los hijos a través de lo que se les dice sino también de lo que ven que sus padres hacen. Y lo que los hijos ven que hacen sus padres tiene más fuerza de aprendizaje que lo que estos les dicen.

Las exigencias de los padres hacia los hijos para que asuman sus responsabilidades, el estilo de vida que la familia lleva, los comportamientos, etc., influyen notablemente en la formación de la autoestima del niño. Si el niño percibe que todas esas pautas son adecuadas, que se cumplen, que los padres las cumplen, dando ejemplo, y estos reconocen y valoran el cumplimiento que hace el hijo, entonces estará aprendiendo a reconocer y a valorar lo bien hecho, lo justo, lo adecuado, lo coherente.

En definitiva, la familia se convierte en un modelo positivo de imitación en las normas que regulan su convivencia. Pero no olvide que también pueden ser un modelo negativo si los padres no asumen la importancia que ellos tienen en los aprendizajes de sus hijos.

La seguridad emocional de los padres

Los padres transmiten a sus hijos el estado emocional que les caracteriza. En el caso negativo, cuando los padres tienen problemas personales, de pareja, económicos o de otra naturaleza y dichos problemas les afectan, les puede producir un estado emocional alterado. Los padres pueden mostrarse ansiosos, inseguros, desilusionados, pesimistas, deprimidos. El

hijo percibe, con demasiada frecuencia, el mal humor del padre o de la madre, las discusiones, los enfrentamientos, las palabras y formas incorrectas viviendo situaciones tensas que afectan negativamente a su autoestima. Se pierde la estabilidad y seguridad afectiva que necesita para sentirse vinculado con la familia.

En el caso contrario, cuando los padres poseen un equilibrio emocional y una relación de armonía, se transmite de igual modo a los hijos. Si el padre o la madre se muestran seguros, amables, afectuosos, comprensivos, respetuosos entre ellos están ofreciendo un marco de referencia adecuado para que el niño se sienta vinculado con la familia.

El estilo educativo

Actitudes como el autoritarismo o la excesiva tolerancia en las normas de disciplina, cuando no permisividad irresponsable, pueden resultar perjudiciales para el hijo. Una actitud tolerante y flexible aunque firme, y sin que esta actitud se convierta en lo habitual, puede beneficiar la convivencia en las situaciones familiares en las que se produzcan problemas como el cumplimiento de los horarios, la realización de las tareas, etc.

Si los padres hacen partícipes a los hijos en las decisiones familiares que se estimen adecuadas, de acuerdo con la edad y de que se trate, estarán fomentando que desarrollen el vínculo, tan necesario para fortalecer la autoestima.

Coordinación en el colegio

La acción educativa que desarrolla la familia debe complementarse con la que desarrolla la escuela. El niño no debe percibir a la escuela como algo enfrentado a la propia familia que actúa de modo diferente. Necesita sentirse protegido por ambas instituciones. Ello exige que los padres manifiesten su interés educativo acudiendo a las citas o reuniones del colegio, a las entrevistas con el profesor tutor, colaborando con las actividades que tengan que ver con la educación del hijo y que, como padres, pueden ellos realizarlas en casa. Para que los hijos sientan cercana la Institución Escuela, los padres deben inculcar en sus hijos el respeto por la ella y por los maestros otor-

gándoles a ambos la autoridad propia de su función y haciéndolo que sus hijos hagan suya esta actitud.

6.3.1.2. Lo que pueden hacer los padres para aumentar la autoestima de los hijos

Hay algunas acciones concretas que son deseables realizar para que los niños y niñas desarrollen una autoestima adecuada como consecuencia de la educación que le transmiten sus padres.

1. Elogiar y no ridiculizar

Reforzar (elogiar) significa reconocer los comportamientos positivos de vuestro hijo. En numerosas ocasiones los padres creen que el buen comportamiento debe ocurrir sin más, que es la "obligación" de los hijos y que el mal comportamiento debe castigarse.

No se debe dar por supuesto que el buen comportamiento y la autoestima aparecen por sí mismos sin intentar nada por nuestra parte. El niño necesita que se le reconozca las pequeñas cosas que diariamente hace y que muchas veces pasan desapercibidas por los padres.

Si se levanta con diligencia por la mañana para ir al colegio es una buena ocasión para que reciba un comentario halagador de los padres: "Me gusta cómo eres capaz de levantarte tan rápido por las mañanas, te felicito, estoy orgulloso de ti, dime, ¿cómo lo consigues?". Si durante unos minutos vuestro hijo ha sido capaz de estar con su hermano/a dialogando, jugando o compartiendo cualquier cosa, es un buen momento para que reciban



una comentario como: ¡Me llena de alegría que podáis estar juntos tan tranquilos, os felicito a los dos! Este comentario es un gran reforzador para los dos hermanos.

En el caso de fomentar la autoestima de vuestro hijo el refuerzo deberá estar dirigido a aquellas conductas que manifiesten su valoración positiva. Si, por ejemplo, observan un comentario que dice: "Esto es muy difícil, pero si lo intento me puede salir bien. Probaré a ver que pasa". Ello sería suficiente motivo para que le dijeseis: "¡Eso está muy bien! ¡Lo importante es tu voluntad para solucionarlo, aunque haya dificultades!, ¡Eres un valiente por intentar solucionar tus cosas!"

RECUERDE

- En estos refuerzos debéis comunicar también vuestra emoción de orgullo, de alegría de satisfacción por lo que nuestro hijo ha dicho de forma auténtica, natural y espontánea.

Los niños necesitan el reconocimiento expreso de los padres sobre lo que hacen o son capaces de hacer. Si un niño dialoga con los padres, éstos pueden encontrar en ese diálogo una habilidad especial del hijo para hablar, interactuar, contar sus cosas. Es una ocasión adecuada para hacer comentarios como: "¡me está gustando cada vez más cómo te explicas!", "¡te felicito, tu manera de hablar está cambiando, te expresas mucho mejor", "¿sabías que una de tus mejores cualidades es decir las cosas sin ofender a los demás?, me agrada tu forma de actuar, eso me satisface, ¿qué opinas tú?"

Algunos ejemplos de motivos por los que felicitar al niño:

- a) La colaboración en las tareas domésticas.
- b) El permanecer un rato tranquilo y sosegado.
- c) El mirar a la cara cuando habla con otra persona.
- d) Obedecer las propuestas de los padres
- e) Mostrarse amable con los demás miembros de la familia.
- f) Mantener una buena relación con el her-

mano o hermana, evitando enfrentamientos.

g) Mostrarse alegre, risueño, feliz, ilusionado.

RECUERDE

- Ningún buen comportamiento del niño debe darse por supuesto, sino que, por sencillo que sea, como, por ejemplo, saludar, dar las gracias o ayudar a las personas mayores, deben aprenderse, enseñarse, practicarse y, por supuesto, reforzarse mediante el comentario positivo, con la sonrisa y expresado con satisfacción y afecto.

2. Descubrir sus cualidades

Los padres conocen perfectamente cómo son sus propios hijos y cuales son sus comportamientos y reacciones habituales. No obstante, es muy probable que vuestro hijo no conozca bien cuales son todas sus cualidades, posiblemente porque no se haya detenido a pensar en ello.

Actividad Práctica

1. Una actividad muy útil para que los padres les hagan descubrir cuales pueden ser sus cualidades es la siguiente:

Pida a su hijo que complete estas frases:

- Yo soy muy servicial porque.....
- Yo soy cortés cuando.....
- En ocasiones sí soy cuidadoso con las cosas porque.....
- Una de mis cualidades es la de ser sincero porque.....
- Soy bastante amable con.....
- A veces hago cosas que ponen contentos a los demás, como por ejemplo.....
- Soy obediente cuando.....
- Soy bastante puntual porque.....
- Soy atento con los demás, especialmente cuando.....
- Soy responsable de las cosas porque.....
- Me considero que soy agradecido porque.....
- Soy simpático cuando.....
- Dicen que soy muy expresivo cuando.....
- A veces dicen de mí que soy muy trabajador porque.....
- Algunos amigos dicen que soy divertido porque.....

Es importante saber las cualidades personales que pueda tener su hijo, estas las deben de buscar en lo referido al ámbito escolar, al familiar a su tiempo libre y a las relaciones con los amigos y compañeros.

Algunas preguntas que puede hacerle respecto al **ámbito escolar**:

- ¿Qué asignaturas te gustan más? ¿Cuáles menos?
- ¿Qué es lo que más te gusta leer?
- ¿Qué es lo que más te gusta escribir?
- ¿Qué cosas se te dan bien en clase?
- ¿Tienes algún problema a la hora de estudiar?

En lo referido a la **familia o a la propia casa**:

- ¿Qué cosas son las que se te dan bien en casa?
- ¿Qué es lo que menos te gusta hacer en casa?
- ¿Qué se te ocurre que podríamos hacer para que las cosas fueran mejor en casa?



Una vez conozca cuáles son las cualidades de su hijo ha de darle oportunidades para que demuestre sus capacidades con frecuencia. Si una de sus destrezas es la de ser un buen dibujante, por ejemplo, le debería indicar que le haga dibujos. Si su habilidad es la de ser un buen lector hágale leer una lectura con usted porque le gusta escucharle.

Como consecuencia de ello el niño debe aprender a autorreforzarse, es decir a dirigirse comentarios o pensamientos agradables y positivos sobre lo que hace adecuadamente porque eso le permitirá sentirse más feliz, a gusto con él mismo y aumentar su autoestima.

3. Decirse cosas agradables de sí mismo

Hay ocasiones en las que es importante que el propio niño se diga cosas a sí mismo agradables y bonitas. Por ejemplo, cuando realiza esfuerzos extraordinarios para la familia, para los demás, o para superarse a sí mismo: "¡Me siento feliz por esforzarme, poder ayudar a alguien, y conseguir cosas!"

Decirse cosas agradables a sí mismo tiene una doble función. En primer lugar el reconocimiento de la valía personal y en segundo lugar como una estrategia de ayuda cuando el niño puede tener especial tendencia a resaltar solamente lo negativo: "Es que yo no sé, es que me saldrá mal", etc. En este último caso es muy indicado enseñarle y practicar con él, si es necesario, a que se diga comentarios positivos

y reforzantes para que aumente su valoración persona y su autoconfianza en las cosas que hace.

4. Mejorar su imagen personal

Ya vimos anteriormente que la autoestima está basada en el autoconcepto que tiene el niño de sí mismo. Este autoconcepto se basa, a su vez, en la imagen personal que se tiene. La imagen personal está formada por lo psicológico (su manera de pensar, decir, hacer o sentir), y por lo físico (su propio cuerpo). La apariencia o imagen personal es muy importante para estar agusto consigo mismo, especialmente en la etapa de la adolescencia, afectando tanto a los chicos y a las chicas, cuando, de acuerdo con sus características corporales diferentes, se da en el paso de una edad a otra, en la que los cambios morfológicos y psicológicos son muy claros.

Los padres pueden ayudar a sus hijos a mejorar su imagen personal del siguiente modo:

- Enseñándole normas sobre higiene personal, limpieza, vestido, aseo, aspecto externo, etc. Explicándoles su importancia y necesidad en las relaciones sociales con los demás.
- En el caso de los hijos adolescentes, cuando estos manifiesten dificultades sobre su imagen corporal habrá que explicarles las características de esa etapa evolutiva de la vida para que la comprendan y acepten.

5. Mejorar otros comportamientos

Es importante que su hijo descubra cuales son sus cualidades para que ello le ayude a mejorar su autoimagen, su autoconcepto y en consecuencia, su autoestima. Sin embargo, no debe olvidar que también deben descubrirse aquellos comportamientos que deben modificarse porque no son suficientemente adecuados.

Para ello es aconsejable tener en cuenta algunas orientaciones que pueden ser útiles para lograr más eficacia y que la corrección se diri-

ja a la conducta en sí, más que a vuestro hijo en particular por su "manera de ser".

En este sentido, la corrección debe dirigirse a:

1. Describir la conducta que se desea cambiar.

"Tu habitación está aún por arreglar y hay cosas por el suelo que deberían estar en su lugar". (En lugar de decirle: "eres un desastre, un...").

2. Dar razones para cambiar su comportamiento.

"La habitación debe estar en buenas condiciones por razones de higiene, de orden, de buen gusto y de convivencia". (En lugar de: "por que lo digo yo, y ya está...").

3. Reconocer los motivos que haya tenido el hijo para su comportamiento.

"Comprendo que te encuentres cansado, que te hayas distraído, que lo hayas olvidado, que no hayas tenido tiempo o que...". (Pero a continuación abordar el comportamiento a mejorar).

4. Decirle claramente lo que se pretende.

"Es necesario que tu habitación quede aseada y en orden. Arregla la habitación. Coloca cada cosa en su sitio".

5. Crear compromiso para el cambio de comportamiento.

¿Cómo te las arreglarás para que cada día tengas en orden tu habitación? ¿Qué podrías hacer para acordarte bien de ello? ¿Qué podrías hacer para estudiar más?

A continuación observemos un estilo negativo de abordar situaciones y que en nada beneficiaría la autoestima de su hijo:

- ¡Te he dicho que arregles de una vez tu habitación y pongas cada cosa en su sitio!
¡Eres un cerdo, vaya suciedad y desorden!
¡Te vas a enterar como no la arregles enseguida!

Aunque es comprensible que a veces las situaciones no son fáciles de afrontar y resolver, y que en otras ocasiones se llega a la situación que la gota colma al vaso, debe intentarse el

control de ese modo de actuar porque ni beneficia a la salud emocional de los padres ni ayuda mucho a que el hijo cambie su comportamiento, en el mejor de los casos se resuelven situaciones problemáticas de momento, pero a cambio tiene un gran coste emocional en la autoestima de los padres y del hijo.

6. Autodescubrirse

Los niños tienen una percepción y conocimiento de lo que les rodea en ocasiones mucho mejor de lo que se conocen a sí mismos. Una actividad que ustedes pueden realizar junto con sus hijos es ayudarles a descubrirse y conocerse a sí mismos y a valorar las cualidades que descubran.

Actividad práctica

1. Intente que su hijo conteste a estas preguntas:

- ¿Quién eres tú? ¿Cómo te ves a ti mismo?
- ¿Cómo es tu cara, tu pelo, tus ojos...?



- ¿Cuánto mides?
- ¿Cuánto pesas?
- ¿Qué piensas de lo que descubres de ti?
- ¿Cómo te vistes?
- Observa una fotografía tuya reciente y haz un comentario sobre ella.
- ¿Estás contento/a contigo mismo/a? ¿Por qué?
- ¿Qué cosas de tu comportamiento te gustaría cambiar? ¿Por qué?

El mensaje educativo que los padres deben transmitir como consecuencia de este "interrogatorio" es el siguiente: cada uno de nosotros somos diferentes a las demás personas. Podemos ser altos o bajos, guapos o feos, gordos o delgados, inteligentes o menos inteligentes, más o menos simpáticos, más tranquilos o más nerviosos. Cada uno tenemos nuestra propia manera de ser. Debemos estar contentos con nuestra manera de ser, pero es muy importante que queramos también cambiar aquellas cosas que no nos gustan, que no sean adecuadas o que no nos benefician.

2. Intente entablar un diálogo con su hijo con las siguientes propuestas:

- ¿Qué sientes cuando estás alegre?
- ¿Cómo lo pasas con tus amigos?
- ¿Cómo te sientes después de aprobar una evaluación?, ¿y después de suspenderla?
- Cuando has hecho un trabajo y te ha salido bien, ¿cómo te sientes?

7. Ayude a su hijo a tolerar frustraciones.

Enseñe a su hijo que no siempre conseguimos lo que queremos. Este es el mensaje que debe transmitir a su hijo ya desde muy pequeño. Cuando le pide que le compre chuchearías en el quiosco y los padres entienden que eso no le beneficia, el niño debe aprender a no reaccionar bruscamente con una rabieta. Si el enfado se produce y deriva en berrinche y los padres ceden ante él, lo que está aprendiendo el niño es que necesitará una rabieta, y quizás cada vez más grande y durante más tiempo, para poder conseguir lo que quiere. Así no aprenderá a demorar la satisfacción de sus deseos ni entenderá que no siempre se consigue lo que uno quiere. Lograr reaccionar adecuadamente ante esta situación sin montar el numerito es tener capacidad de tolerar la frustración.

Tenga en cuenta

- La vida, más adelante, le irá mostrando que en ella hay frustraciones.
- Uno de sus objetivos para con su hijo es enseñarle y prepararle para la vida.

Para lograr una buena autoestima y desarrollo de la personalidad, debe transmitir a su hijo que no debe desanimarse o deprimirse cuando alguna cosa que deseaba no la consigue, porque no depende solo de sus deseos o esfuerzos sino de otras circunstancias ajenas a él que tiene que ir descubriendo, aprendiendo y, en algunos casos, aceptando y soportando.

8. Enseñarle a sentirse orgulloso de sus logros.

Se trata de que su hijo aprenda a valorar sus éxitos personales, expresando con naturalidad y espontaneidad los sentimientos de satisfacción de sí mismo. Cuando se expresan estos

sentimientos de valía personal, de logro de objetivos, de forma adecuada, el niño se puede sentir más seguro de sí mismo y más autoconfiado, ello favorece el establecimiento de relaciones interpersonales con compañeros y amigos con una mayor facilidad.

Actividad práctica

- Pídale a su hijo que le hable y le cuente cosas de sí mismo. Que le responda a preguntas como: ¿Qué más te gusta de ti?, ¿De qué te sientes orgulloso?

9. Enseñe a su hijo a identificar bien cuales son sus emociones y sentimientos.

Los sentimientos y las emociones, a veces, nos pueden afectar tanto que lleguen a bloquearnos e impedir actuar empleando la razón. Todos sabemos qué es la felicidad, la tristeza, la alegría, el enfado, la decepción, la rabia, etc. Sin embargo, reconocer que actuamos bajo la influencia de estas emociones resulta un poco más difícil.

A los niños y jóvenes se les debe enseñar a que identifiquen cuando sienten ellos alguna de estas emociones procurando que sean conscientes de que las experimentan y que les pueden influir en su manera de ver y reaccionar ante las cosas.



Actividades prácticas:

1. A través de preguntas puede saber el estado de ánimo de su hijo fomentando así el diálogo. Algunas preguntas pueden ser, por ejemplo:

"¿Cómo te sientes cuando...?:

- Unos compañeros de clase se meten contigo.
- Un amigo tuyo está triste.
- Una compañera de clase te ha dicho: ¡Vaya camiseta tan bonita que llevas!
- Alguien te dice: ¡Qué bien te ha salido ese dibujo!
- Alguien te gasta una broma de mal gusto.
- Ves a un amigo que se pelea con otro amigo.
- Alguien te insulta.
- El profesor te ha regañado por molestar en clase.

2. Proponedle a vuestro hijo que os cuente las situaciones o experiencias que haya tenido y cómo se ha sentido: contento, triste, preocupado, sorprendido, asustado, enfadado, etc.

10. Valorar sus opiniones.

Las opiniones o las ideas que vuestro hijo expresa deben ser tenidas en consideración de acuerdo con la edad pero siempre valorando su aportación y participación.

Debatir ampliamente con vuestros hijos, comentar, analizar los problemas, escuchar sus opiniones, etc., son tareas muy valiosas que ayudarán en gran manera a que vuestro hijo se autovalore y piense que lo que él dice es importante, tan importante como lo que dicen los demás.

Sin embargo, hay que enseñarle la manera adecuada de expresar sus opiniones, de tal forma que se exprese adecuadamente respetando las normas que deben existir en el diálogo con las demás personas.

Se le debe enseñar a:

- a) Antes de hablar se debe pensar bien las cosas que se quiere decir.
- b) Hablar despacio, pausadamente, con claridad de manera que se nos entienda fácilmente, sin prisas.
- c) Mirar a la cara de la persona con la que se habla.
- d) Emplear un volumen medio o normal de voz. No se necesita gritar para hacerse entender.
- e) Situar la posición frente a quien se habla, no darle la espalda o colocarnos de lado.
- f) Respetar el turno de palabra cuando se habla con los demás. Todos deben hablar pero sin interrumpir a quien están en el uso de la palabra.
- g) Hablar y escuchar.

11. El hijo debe sentirse un miembro importante de la familia.

El niño o la niña deben sentirse miembros importantes de la familia y ello puede desarrollarse escuchándoles, haciéndoles participar en todos aquellos asuntos familiares que los padres estimen oportuno y crean necesario (de acuerdo con su madurez personal como adultos).

Es importante consultar a los hijos algunas cosas para que se expresen y digan cual es su opinión, lo que piensan al respecto, valorando sus aportaciones, contemplando como más importante el hecho en sí de participar y aportar, que por la validez o no que pueda tener lo que hayan expresado. Se sentirán valorados y tenidos en cuenta por las ideas que han expresado.

12. Comunicación fluida con vuestro hijo.

La buena comunicación es la base fundamental en la convivencia familiar. A pesar de que la falta de tiempo y el estrés caracteriza muchas veces la vida de los padres, siempre

debería buscarse los momentos del día adecuados para interesarse por las cosas y los problemas del hijo, manteniendo conversaciones afectuosas con él, debatiendo y comentando temas familiares y de intereses comunes o personales, mostrándole y ofreciéndole el apoyo necesario para ayudarlo en los problemas personales que pudiera tener.

Con ello se pretende animarle a que exprese sus ideas aunque sean muy diferentes a las que puedan tener ustedes como padres. Pero es importante que vuestro hijo se comuniquen y se sienta arropado por la ayuda afectiva. Comunicarse adecuadamente con él les permitirá conocerle mejor.

Actividad práctica

1. Una manera de que los padres puedan comprobar si saben muchas cosas de su hijo y de su personalidad es contestarse ellos mismos a estas preguntas:

- ¿Cómo se comporta nuestro hijo en la escuela?

- ¿Cómo se comporta en la calle?
- ¿Qué le gusta hacer cuando está solo?
- ¿Qué le pone contento?
- ¿Qué le pone triste?
- ¿Qué le hace enfadar?
- ¿En qué destaca?
- ¿Cuáles son sus fallos?
- ¿Cómo satisface sus necesidades de seguridad y de afecto?
- ¿En qué se parece nuestro hijo a nosotros?
- ¿En qué se diferencia?

13. Celebrar los éxitos de los hijos.

En numerosas ocasiones los niños, jóvenes y adolescentes experimentan éxitos personales: aprobar un examen, hacer un trabajo eficiente y en su tiempo y ser felicitado por el profesor, obtener un meritorio puesto en una competición deportiva, etc.

Todos ellos son ejemplos de pequeños éxitos que el niño experimenta y que necesita poderlos compartir afectivamente con los demás: los compañeros, amigos y padres, especial-

mente para que les sean reconocidos sus méritos, sus capacidades y sus esfuerzos por conseguirlos y alcanzarlos. Es una buena ocasión el felicitarle por el éxito conseguido.

Estos elogios tienen un poderoso efecto sobre la autoestima, la eleva, la fortalece y les hace muy felices.

14. Evitar la sobreprotección.

El niño sobreprotegido por sus padres desarrolla un autoconcepto caracterizado por la nece-

sidad de ayuda, de que alguien, en este caso los padres, les diga lo que tienen que hacer y cómo lo deben hacer.

En los primeros años del desarrollo o primera infancia, hasta los 4 años aproximadamente, los padres están volcados íntegramente en el cuidado del hijo que ha sido hasta hace poco un bebé. La entrada en el colegio marca el inicio de una etapa evolutiva en la que el niño deberá ir realizando cada vez más cosas por iniciativa propia, deberá ser más autónomo y cada vez necesitará menos ayuda en la realización de las cosas, aunque siempre necesite, el apoyo, la orientación, y el reconocimiento, pero debe ser objetivo educativo de los padres el fomentar la mayor autonomía posible, y que sus logros le sirvan de refuerzo de su autoestima.

RECUERDE

- La autoestima se consigue también a través de los logros.
- Facilítele la consecución de logros u objetivos.
- No haga nada por su hijo/a que el/ella sea capaz de hacer por sí mismo/a.

Se trata de hacerles madurar poco a poco, hacerles responsables de sus cosas, de lo que dicen y cómo actúan. Para ello, y ya desde pequeños se les puede encargar la realización de pequeñas tareas domésticas de colaboración. Ustedes deben hacer el seguimiento correspondiente para que las cumplan, hasta que llegue a ser para ellos un hábito.



15. Los padres deben ser buenos modelos de autoestima.

Si quieren que sus hijos posean una sana autoestima deben mostrarse como modelos ante ellos enseñándoles que sí tienen una autoestima adecuada.

Los hijos deben observar en los padres todos aquellos valores que forman parte de una sana autoestima: la responsabilidad, el trabajo, el esfuerzo, la valoración de las capacidades personales, la alegría, la comprensión, el respeto, la colaboración, el afecto, los comentarios amables y de reconocimiento que deben hacerse cuando alguien de la familia hace alguna cosa bien.

16. Mostrar flexibilidad ante el comportamiento de los hijos.

Es necesario que en la familia existan unas normas y reglas de convivencia que regulen las relaciones entre los miembros que la componen. Esas normas y reglas deben ser adecuadas para que todos las cumplan y exista un buen clima familiar.

Son normas comunes y convenientes:

- Disponer de un número de salidas al mes (teniendo en cuenta de la época en que se está: de estudio o de vacaciones; y la edad).
- Establecer un horario de llegadas.
- Cuidar las cosas.
- Mantener limpia la habitación (tema especialmente difícil en la pubertad y adolescencia).
- Colaborar en tareas domésticas (otro tema de batalla en la pubertad y adolescencia).
- Escuchar a los demás, participar en las conversaciones.

La lista de normas se podría hacer extensísima y cada familia establece y hace cumplir (o no) aquellas que estima que son más adecuadas al sistema de valores o estilo de vida que tienen los padres.

La flexibilidad se refiere a la actitud de los padres de saber escuchar al hijo en sus razones por las cuales no ha cumplido las normas, en ver que de verdad hay en ello, en adaptarlas a las necesidades o circunstancias si el momento lo exige (por ejemplo regresar a

casa un poco más tarde por motivo de una festividad). A veces es conveniente llegar a un acuerdo con el hijo para conseguir algunos comportamientos que suelen ser difíciles de conseguir de otra forma por su manera de ser.

17. Conocer a los amigos de nuestro hijo.

Los padres deben procurar conocer, más o menos, quienes son los amigos de los hijos. Sin llegar a caer en una actitud "policial", si es conveniente saber con quien se relaciona los hijos. Esto es comprensible porque, desde su propósito educativo, los padres desean que quienes sean amigos de sus hijos puedan ser también modelos para ellos y compartan o le aporten valores humanos que les ayude a mejorar.



18. Dedicarle el tiempo necesario.

Uno de los principales problemas en la educación familiar actualmente es el tiempo tan reducido del que disponen los padres diariamente para poder estar con sus hijos, ocasionado principalmente por las obligaciones laborales.

A pesar de ello, es deseable que encuentren momentos en los que intensifiquen la comunicación cálida y afectiva con ellos y se interesen por sus cosas, sus vivencias, sus preocupaciones y sus problemas.

RECUERDE

- No es tanto la cantidad del tiempo que pueda estar con ellos, como la calidad.

19. Fomentar que vuestro hijo se relacione con grupos.

El vínculo con el grupo se puede fortalecer propiciando o alentando que vuestro hijo se relacione con agrupaciones deportivas si es que practica algún deporte, con agrupaciones de ocio y de tiempo libre: peñas excursionistas, con organizaciones juveniles, etc.

La pertenencia a un grupo, asociación o equipo desarrolla el sentimiento de vinculación hacia el grupo y a su vez le da seguridad y autoconfianza. Es una manera de desarrollar los componentes de la autoestima.

20. Desarrollar su creatividad.

La creatividad, como otros comportamientos, se aprende con la práctica. Los padres pueden fomentar la realización de actividades que estimulen el sentido creativo de los hijos, animándoles a realizar algunas tareas o actividades específicamente dirigidas a ello.

Algunos ejemplos de actividades para desarrollar su creatividad son:

- Inventar juegos y cuentos.
- Pintar carteles, modelar, colorear.
- Hacer redacciones escritas.
- Construir objetos y aparatos.

21. Ayudarle a proponerse metas.

Antes de considerar grandes metas es necesario aprender a plantearse pequeñas metas, lo que exige examinar lo que queremos conseguir en pequeños pasos. Por ejemplo, aprobar el curso supone previamente aprobar cada trimestre; aprobar cada trimestre exige prepa-



rarse cada día los temas y, así sucesivamente, de modo tal que pequeñas metas es conseguir objetivos cada día, cambiar pequeñas cosas, mejorar alguna conducta, etc.

22. Enseñarle a ser responsable.

La responsabilidad es un elemento de la personalidad que contribuye de manera importante a tener una buena autoestima.

23. Interesarse por cómo le va en el colegio.

Interesarse por los estudios y las relaciones

con los compañeros es una manera de demostrarle que se interesa por él y de brindarle seguridad afectiva.

Se trata de crear la actitud favorable y el apoyo para ayudarle a no perder la ilusión, la esperanza, el entusiasmo, la actividad y el deseo por superar los problemas escolares que puedan surgir. De esta manera se puede descubrir algunos aspectos que pudieran dificultar los estudios: problemas de atención, concentración o motivación.

Ante las dificultades escolares, la labor de los padres es la de animarle a pensar en positivo:

En lugar de:

- "No podré hacerlo".
- "Esto no hay quien lo haga".
- "Me saldrá mal."

Potenciar:

- "No sé hacerlo pero lo voy a intentar".
- "Esto es muy difícil pero pediré ayuda".
- "Le preguntaré mañana al profesor cómo se hace".

Debe prestarse también especial atención a las cosas que sí le funcionan bien a su hijo en el colegio y estimularle a que las mantenga. También es muy importante que tenga en cuenta algunos aspectos y comportamientos que ayudan a mejorar el rendimiento escolar, como por ejemplo:

- La motivación que demuestra hacia el estudio.
- El esfuerzo que pone para aprender.
- La atención que presta al profesor cuando explica.
- El cumplimiento de su horario personal de estudio.
- El disfrutar con los temas que está estudiando.

- Su capacidad para pensar, reflexionar y actuar serenamente.
- La calidad de las tareas que hace: su limpieza, presentación.

24. Fomentar la autonomía personal

Un objetivo importante en la educación de los hijos es que éstos aprendan a cuidarse de sí mismos, y para eso hay que enseñarles los conocimientos y las habilidades que necesitan para valerse por sí mismos.

La autonomía debe referirse no solamente a las habilidades de alimentación, vestido y salud sino a las relaciones interpersonales y a su autoestima.

Actividades prácticas

- Dé responsabilidades a su hijo en la familia.

Aunque sea pequeño es un gran reconocimiento de su valía el sentirse responsable de hacer cualquier actividad de la casa que, de acuerdo con sus posibilidades pueda realizar: encargarse de guardar los periódicos, dar de comer al gato, regar una maceta. A medida que cumpla años suba de grado sus responsabilidades.

- Que aprenda a realizar tareas por sí solo.

Conforme el niño va creciendo debe ir aprendiendo a realizar las cosas por él mismo. Aunque al principio necesite cierta ayuda, se le deberá ir retirando gradualmente hasta que sea capaz de hacerlo por sus propios medios.

6.3.2. Valores de la personalidad

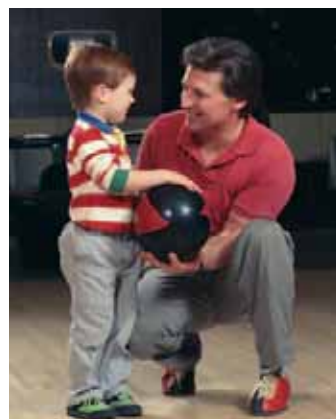
Enseñar a los hijos principios y valores que puedan servirles de guías para desarrollar adecuadamente sus propias vidas es una tarea hermosa, gratificante y de enorme rentabilidad para los padres. Pero también requiere esfuerzo y que los padres se lo planteen con interés, conocimiento y constancia porque, como casi todo lo que atañe a su hijo, necesita **aprenderlo**.

Los valores se podrían definir como construcciones o esquemas mentales que tienen que ver con creencias que nos enseñan (y que asumimos) y que nos sirven para darle un sentido o dirección a nuestro comportamiento. Los valores le dan una orientación a nuestra conducta y contribuyen a configurar nuestro estilo de vida.

Los valores, como decíamos, se aprenden y, por consiguiente, es la familia el primer elemento transmisor de los mismos. En este sentido, a mayor cantidad de valores que disponga una familia, más podrá transmitir y enseñar a sus miembros.

También conviene tener presente que muchas veces la familia puede sufrir las interferencias negativas de la sociedad al enseñar a sus hijos ciertos valores; así la familia puede estar transmitiendo a sus hijos el principio de la no violencia, y la sociedad, a través de los medios de comunicación (T.V., por ejemplo) les "bombardean" con programas y dibujos animados donde la violencia casi es mostrada como normal.

Les presentamos **algunos valores** o principios



que las familias pueden considerar a la hora de formar a sus hijos. La lista de posibles valores es más extensa que la expuesta aquí. Muchas familias dispondrán de un más amplio "banco de valores" que los que a continuación describimos:

Sinceridad y honradez

La sinceridad y la honradez se consiguen tratando de inculcar en el niño que diga siempre la verdad, enseñándole a ser íntegro y a que se pueda confiar en él. Enseñar a los niños a ser sinceros es un trabajo a veces algo difícil, ya que nuestro entorno social practica con frecuencia lo contrario. Es importante para que su hijo aprenda que usted le enseñe con su ejemplo como padre, así como reconocer el comportamiento correcto que hace su hijo. El ejemplo paterno y el reconocimiento de los logros del hijo son dos elementos importantísimos para enseñar valores a los niños.

Guías prácticas

- *Intente ser siempre sincero y honrado con sus hijos.* Trate de responder las preguntas que le hagan sus hijos de una forma totalmente sincera, a menos que se trate de una pregunta que implique para usted algunos límites. En este caso explíqueles con total sinceridad los motivos por los que no puede responderles. No les diga a sus hijos "mentiras piadosas" y nunca les pidan que lo hagan por ustedes (ejemplo: "Coge el teléfono y di que no estoy en casa"). No exagere ni amenace a su hijo con cosas que luego no va a cumplir.
- *Felicite a sus hijos y ofrézcales la posibilidad de "empezar de nuevo".* Facilíteles a sus hijos una segunda oportunidad para ser sinceros. Si les dicen algo que usted considera poco creíble, interrúmpales y diga: "Espera un momento, piénsalo de nuevo. Recuerda que es importante decir la verdad". A continuación déle tiempo de comenzar de nuevo.
- *Háblele de las consecuencias.* Busque situaciones de falta de sinceridad y muéstreselas a su hijo. Señale las consecuencias, tanto para la persona que ha sido engañada como para el autor del hecho. Busque también ejemplos de honradez y mencione las consecuencias positivas para la persona honrada y sincera (paz interna, confianza y respeto propio y de los demás).

Esfuerzo-valentía

El esfuerzo es la energía psicológica que nos moviliza para hacer cosas. La valentía es atreverse a intentar cosas adecuadas aunque sean difíciles. Pero para que los niños aprendan a ser valientes y a mostrar su valentía así como a desarrollar su capacidad de esfuerzo personal, han de recibir ejemplo de los padres y ser estimulados con cariño cuando se esfuercen ante las cosas y muestren su valentía (y también cuando lo intentan).



Guías prácticas

- *Apoyar y reconocer sus intentos.* Los padres deben estimular el intento de sus hijos de ser valientes, haya o no éxito en el resultado final: alabar por leer un libro complicado, por comenzar una actividad poco habitual, etc. Así mismo deben hacer igual cuando observan que su hijo se esfuerza en las cosas.
- *Enseñe con su ejemplo.* Hable con sus hijos de las cosas difíciles que usted hace, con sencillez, para que el niño vea que también hay cosas difíciles para las personas mayores. Es importante que el niño tenga un modelo de realidad y de valentía en sus padres.
- *Clarifique la diferencia entre valentía y "descaro".* Explíquelo que el valor es, por ejemplo, no hacer algo que está mal, que es incorrecto, aunque sus amigos lo aprueben; así como es valentía jugar y hacer amistad con un niño que no tiene amigos.
- *Ayude a sus hijos a comprender que el esfuerzo y la valentía se desarrollan con la práctica.*

Serenidad

Calma, paz, serenidad. Este valor hace referencia a la tendencia de intentar llegar a acuerdos en lugar de enfrentamientos. Es la capacidad de reaccionar ante las situaciones de manera tranquila y sosegada. Tendría como base la capacidad de comprender cómo se

sienten los demás en lugar de limitarse a reaccionar en su contra. Es decir, nos referimos al control del mal genio. Los niños necesitan tranquilidad y calma, siendo la clave para alcanzarla, la comprensión. Ser pacífico no significa eliminar las emociones, sino dominarlas y evitar así que éstas puedan irritarnos y dañar a otras personas.

Guías prácticas

- *Cree un ambiente sereno en su hogar.* Procure un ambiente de calma en su hogar, puede hacerlo de varias formas:
 - a) Ponga frecuentemente música suave (música relajante por ejemplo).
 - b) Controle el tono o intensidad de su voz (evite gritar).
 - c) Contacte físicamente con su hijo más a menudo. Siempre hablamos más suavemente cuando nos acercamos y tocamos a la otra persona..
- *Dé ejemplo de calma y comprométase de antemano.* Aprenda a prepararse usted mismo para estar tranquilo. Dedique regularmente unos minutos para calmarse. Dígase de antemano que sabrá reaccionar con calma frente a sus hijos (especialmente si son nerviosos). Haga lo mismo cuando regrese a casa después del trabajo: tómese unos minutos antes de entrar a su casa

para relajarse y déjese los problemas en el portal. Procure "desconectarse" del trabajo al ir hacia su casa.

- *Enseñe con elogios.* Intente ser un modelo de serenidad y "contágiela" en su familia mediante los elogios positivos. Es importante aprender que "el elogio produce paz" y "la crítica negativa produce irritabilidad".

Lealtad

La lealtad es tener palabra para hacer lo que se

dice y se promete, ser digno de confianza. Es rectitud y honestidad en el comportamiento.

Guías prácticas

- *Mantenga su propia palabra, su coherencia con lo prometido.* Sea un ejemplo para sus hijos. Dígale a su hijo con mayor frecuencia que puede contar con usted, que siempre le ayudará y le apoyará en los momentos difíciles. Demuéstrele, no sólo de palabra sino con hechos, que es usted fiable y digno de confianza. Así inculcará estas cualidades en sus hijos.
- *Agradezca y elogie en sus hijos todas las manifestaciones de su capacidad de mantener su palabra dada.* Esfuércese en reconocer y elogiar cualquier demostración de coherencia con lo que su hijo dice y hace.

Comprensión y altruismo

Se trata de considerar, valorar y aceptar también a los demás. Es aprender a comprender y a preocuparse por los demás, tener sensibilidad hacia las necesidades de las personas y de las situaciones prestándoles colaboración y ayuda.

A los niños se les debe enseñar a ser sensibles y altruistas desde una edad muy temprana.



Guías prácticas

- *Practique los elogios.* Para desarrollar el altruismo cuando su hijo comparta algo suyo, cuando sea generoso o responda a las necesidades del otro, elógielo, déle un abrazo y comente lo que acaba de hacer.
- *Motívele a los compromisos.* Intente despertar el interés que pueda sentir su hijo por los problemas de los demás. Insista en las responsabilidades dadas a sus hijos y en la respuesta que espera de ellos. Hable con él de las responsabilidades de otras personas y de cómo hay que ser comprensivo con las cargas que afrontan los demás.
- *Enseñe mediante el ejemplo y una gran capacidad de escucha.* Muestre a sus hijos el tipo de comprensión que usted desea inculcar en ellos. Intente aumentar su capacidad de escucha y de atención. En lugar de dirigir, organizar e interrogar a sus hijos, intente también escuchar lo que ellos tienen que decirle. Diga, si es necesario, "lo siento". Demuéstreles comprensión a sus hijos y ayúdeles para que también sean comprensivos hacia usted y hacia los demás.
- *Dícales a sus hijos cómo le afectan las cosas que hacen.* Así les ayudará a darse más cuenta de los sentimientos de los padres y a ser más comprensivos con ustedes. A veces los niños piensan en sus padres como en personas sobre las que pueden "descargar" sus emociones sin que les afecte en absoluto. Hágales comprender que ustedes también son personas.
- Recuerde que el altruismo no es algo que aparece de forma espontánea. Todos nacemos con un cierto grado de egoísmo, aunque los grados varían. No existe solución rápida para dejar de ser egoísta, requiere aprendizaje, reflexión, práctica, así como una cierta dosis de madurez.

Amabilidad y cordialidad

Hay que enseñar a los niños que ser amable es mejor que ser duro o agresivo. Hay que inculcar en los niños que ser amable, sobre todo hacia los que son más jóvenes o más débiles y con las personas mayores, tener capacidad de hacer amigos y mantenerlos, saber ser servicial y jovial, ser educado y cortés son valores muy positivos.



Guías prácticas

- *Enseñe mediante el ejemplo.* Utilice con sus hijos las expresiones "gracias hijo", "por favor" y "perdón hijo" más a menudo. Diga cosas amables, sea bien educado en los más mínimos detalles. Ayude a sus hijos en sus actividades y trabajos. Sea jovial y alegre, así, sus hijos comenzarán a imitar lo que observan en usted.
- *Proponga un "pacto de amabilidad y gentileza".* Plantee este pacto a su familia; explicándoles que representa un compromiso sobre cosas "que hay" que hacer y otras "que no".

Cosas a hacer:

- Ser amables; decir "por favor", "gracias" y "perdón"; buscar oportunidades para ampliar los actos de cortesía y amabilidad.

Cosas a evitar:

- No gritar ni elevar la voz mucho, no criticar a nadie, no insultarse, ni menospreciarse.

Hable con frecuencia de cómo van las cosas, de cómo se siente cada uno. Todo esto puede crear un ambiente especial de calidez y amabilidad en su casa.

- *Observe cuáles son las capacidades innatas de su hijo hacia la amabilidad y gentileza.* Estudie la situación particular de cada uno de sus hijos. Intente determinar qué capacidades y predisposición de ser amable tiene su hijo para que sepa que hacer y por dónde comenzar.
- *Intente que sus hijos, de cualquier edad, miren directamente a la cara cuando hablen con la gente.* Este método puede ayudar a los niños a incrementar su interés por los demás y su amabilidad.
- *Procure que los amigos de su hijo vengan a su casa.* Es muy conveniente que vea cómo su hijo se relaciona con sus amigos. Escuche activamente su conversación, con naturalidad, pero sin inmiscuirse ni espiar. Esto les ofrecerá una gran información sobre sus formas de pensar y actuar con ellos y les servirá para posteriormente ayudar a sus hijos a corregir sus deficiencias y a superarse.
- *Enseñe a su hijo el valor de las relaciones, no sólo con los amigos, sino con la familia.* Fomente la idea de que los amigos de fuera son importantes, pero que aún lo son más los hermanos, los propios padres y el resto de la familia. La amistad con ellos debe ser mimada y tratada con cariño.

Justicia y perdón

La justicia y la corrección de comportamientos inadecuados en un hogar proporcionan tanto seguridad como unidad. Es importante que en

el hogar se establezcan unas leyes familiares claras y la posibilidad tanto de la discrepancia, la disconformidad y el arrepentimiento como de un correctivo consecuentemente justo.

Guías prácticas

- *Establezca unas leyes familiares sencillas.* Esto ayudará a los hijos a saber sus límites y a saber lo que se espera de ellos. Es mejor que cuando aborde este tema trate de establecer las leyes en dos sesiones:

1.ª sesión: Exponer la importancia de las leyes. Facilíteles que ellos también participen en la elaboración de las mismas. Tome notas. Analícelas y decida qué normas aprobar.

2.ª sesión: Explique las normas aprobadas. Le sugerimos cuatro leyes sencillas pero importantes:

- CONCORDIA (no pegar, no pelearse, no gritar, no quejarse, no insultarse etc.).
- PEDIR PERMISO (no ir a ningún sitio, invitar a nadie a casa, etc., sin permiso).
- NORMAS (ordenar la habitación, recoger las propias cosas, etc.).
- OBEDIENCIA (hacer lo que los padres les piden).

- *Establezca premios por cumplir cada ley y castigos en caso contrario.* Utilice el sistema de las "pagas" con bonificaciones según las cosas bien hechas durante la semana (concordia, pedir permiso, normas y obediencia). Ajuste las recompensas en función de las edades y necesidades de sus hijos.

El castigo principal al desobedecer las cuatro leyes debe ser la ausencia de recompensa.

- *Ofrezca posibilidades de "arrepentimiento".* Enséñeles a sus hijos pequeños que el arrepentimiento consiste en decir que uno siente de verdad lo que ha hecho, pedir perdón por ello y prometer no hacerlo más. Utilice el reconocimiento y arrepentimiento en lugar del castigo siempre que sea posible.
- *Enseñe con el ejemplo.* Cuando usted cometa algún error, se olvide, pierda la calma, etc., excútese también frente a su hijo y pídale perdón sinceramente.
- *Sea comprensivo, consecuente, cariñoso e indulgente.* Lo que no debe significar ser blando, consentidor y despreocupado. Es importante no pasar por alto ni un comportamiento digno de ser alabado ni otro merecedor de castigo. Sea consecuente. No se empeñe en la "justicia rápida". Opte por el arrepentimiento y el perdón primero, y recurra al castigo sólo cuando sea imprescindible.

El respeto

El respeto por la vida, por los padres, por los hermanos, por las personas mayores, por la propiedad, por las cosas públicas, por las creencias y derechos de los otros; el respeto por uno mismo, evitando el autodesprecio son valores que hay que inculcar desde pequeños en los niños. La cortesía, la amabilidad y las buenas maneras son principios de buena educación.

La importancia y la necesidad básica de respeto son hechos evidentes. El respeto es la base

y fundamento de otros varios principios básicos en la vida. Los niños que aprenden a com-



prender y seguir el principio del respeto serán mejores hijos, mejores amigos y mejores miembros de la sociedad.

La enseñanza del respeto es un proceso importante pero a veces difícil. Lo primero que debemos recordar es que el respeto no puede ser ofrecido si primero no es recibido. Han de res-

petar primero a sus hijos (cómo hablan con ellos y cómo les tratan) para pedir a su vez que les respeten a ustedes. El respeto que ellos reciben en casa será la base de su respeto hacia ellos mismos y la base sobre la que edificar su respeto hacia los demás fuera del hogar.

Guías prácticas

- *Ofrezca su respeto y luego recibirá respeto.* Cree el clima apropiado para que exista respeto en su casa. Con frecuencia se les habla y se les trata a los niños con menos respeto que a los extraños. A veces los tratamos como si no tuvieran derecho a merecer explicaciones. Decimos "porque lo digo yo" sin darles el beneficio de la duda y los suponemos culpables hasta que su inocencia queda probada. No les escuchamos. Hemos de cambiar este esquema, aunque ello implique imaginar que son unos extraños y que debemos hablar con ellos de forma adecuada.
- *Utilice con más frecuencia las palabras "por favor" y "gracias".* Pida con más frecuencia las cosas en lugar de exigir las o mandarlas. Pídale consejos en caso de duda. Respete sus opiniones aunque difieran de las suyas. Una vez que realizamos este esfuerzo estamos en condiciones de esperar (incluso exigir) que ellos nos respeten a nosotros. Deje bien claro que el respeto incluye no sólo tonos de voz, sino buenas maneras. Esta actitud debe ser consistente y repetitiva: no deben consentirse faltas de respeto en casa.
- *Ofrezca elogio y reconocimiento.* Insista en la importancia de un comportamiento respetuoso y fomente su repetición. Busque oportunidades para elogiar la cortesía, la amabilidad y el respeto. "Pesque" a sus hijos haciendo algo bien y elógieles por ello. Elógieles delante de otros miembros de la familia y recuerde hacerlo también en privado, uno a uno, ese mismo día.
- *Déles a sus hijos una oportunidad para corregirse diciendo "voy a intentarlo de nuevo".* Se trata de un buen método para corregir un comportamiento irrespetuoso de una forma positiva. Establezca la costumbre (junto con la de no permitir la falta de respeto en el hogar) de decir: "empecemos de nuevo". Cuando aparece una respuesta poco respetuosa, cuando alguien no dice "por favor" o "gracias" diga "empecemos de nuevo". Luego repita la situación, dejando que el niño lo haga bien. Y cuando sea necesario, dígame usted a sí mismo "empecemos de nuevo" y luego repita su propia frase o comportamiento de una forma respetuosa.
- *Enseñe con el ejemplo.* Muestre un comportamiento respetuoso. Como siempre, el ejemplo es el mejor maestro. Sea siempre extremadamente consciente en el tema del respeto. Deje que sus hijos vean y oigan cómo ustedes se respetan, son respetuosos respecto a la propiedad y los derechos de los demás, cómo ayudan a los ancianos y se preocupan por la naturaleza, cómo respetan las propiedades públicas, cómo son amables en cualquier situación y muestran un autorrespeto en términos de cómo se visten o hablan de ustedes mismos.

Los valores aquí recogidos son una muestra de la posible lista que cada familia puede elaborar para un proyecto educativo que, evidentemente, estará basado en sus creencias y pro-

pia filosofía de vida. Además de los valores anteriores le sugerimos, para que los tenga en cuenta, los siguientes:

Amistad	Modestia	Realismo	Trabajo
Austeridad	Equidad	Pluralismo	Prudencia
Compañerismo	Escuchar	Valentía	Intimidad
Autorrealización	Generosidad	Naturalidad	Salud
Colaboración	Gratitud	Neutralidad	Sencillez
Compartir	Higiene	Obediencia	Sensibilidad
Convivencia	Humildad	Objetividad	Serenidad
Cooperación	Humor	Orden	Solidaridad
Cortesía	Organización	Superación	Esfuerzo
Delicadeza	Imparcialidad	Paciencia	Tenacidad
Diligencia	Iniciativa	Participación	Ternura
Eficacia	Perseverancia	Tesón	Estudio
Empatía	Planificación	Tolerancia	Moralidad
Equidad	Pluralismo	Trabajo	Urbanidad
Profesionalidad	Legalidad	Logro	Autodisciplina
Ahorro	Altruismo	Sinceridad	Superarse
Interés	Empatía	Intimidad	Igualdad
Integridad	Amabilidad	Felicidad	Estabilidad

6.3.3. Responsabilidad y constancia

La responsabilidad y la constancia son también dos elementos importantes dentro de la estructura de la personalidad. Para conseguir objetivos o metas es necesario responsabilizarse de ello y ser constantes.

Responsabilidad

¿Qué es la responsabilidad?

La entendemos como el ánimo para responder frente a las obligaciones de la vida. Más frecuentemente significa la capacidad para decidir apropiadamente y con eficacia ante las situaciones.

Al decir apropiadamente queremos decir que el niño tome la mayor parte de sus decisiones dentro de los límites de las normas sociales en las que vive y de las expectativas comúnmente aceptadas, para extraer de ahí relaciones humanas positivas, sentirse y estar más seguro, sentirse integrado y obtener éxito en sus iniciativas.

Para que una respuesta sea eficaz debe permitir al niño conseguir unos objetivos que refuercen sus sentimientos de autoestima.

El sentido de la responsabilidad, como la personalidad, vimos que no se transmite genéticamente, sino que debe adquirirse a base de experiencia y práctica. Desde el primer día de su vida hasta su madurez, el niño debe desarrollar, poco a poco, su capacidad para ser responsable y, luego de adulto, de mantenerla y ampliarla. Y la vía para conseguirlo es el trato diario con sus padres, sus maestros y sus iguales. En este sentido son las pequeñas tareas y obligaciones de la vida cotidiana (adaptadas a cada edad) las que desarrollan el sentido de la responsabilidad.

Este trato implica ciertas expectativas que el niño tiene que aprender de forma adecuada y efectiva. Lo que se espera que consiga adquirir el niño debe ser comunicado desde pequeño lo más claramente posible en relación con su capacidad de comprensión y de actuación. Conforme el niño vaya respondiendo a ellas, necesitará recibir información sobre cómo se está desarrollando y, al mismo tiempo, recibir nuevas metas que incrementen su capacidad para poder afrontar nuevas situaciones. Si queremos adultos responsables hay que hacer niños responsables.

RECUERDE

El sentido de la responsabilidad va apareciendo en el niño cuando:

- Se le encomiendan tareas adaptadas a su edad.
- Se le informa sobre la eficacia de sus respuestas o reacciones ante las situaciones.
- Se le informa sobre las alternativas que pueden ser adecuadas para distintas situaciones.

Conforme el niño crezca irá aumentando el número de situaciones de las que puede responsabilizarse: las cosas de las que se haga responsable irán cambiando y su sentido de la responsabilidad se irá ampliando y perfeccionando.

En gran medida aprendemos de nuestros errores. Pero si uno no sabe por qué algo es un error o de qué otras opciones dispone, no podrá aprender y progresar.

De niños estamos movidos, generalmente, por nuestro propio interés. Esto es normal, al principio tendemos a centrarnos más en nosotros mismos. Más tarde, en la madurez, llegaremos a reconocer que satisfacer las necesidades ajenas también influye en nuestro propio interés.

De niños vamos pasando del egoísmo al altruismo en nuestro proceso de desarrollo personal y social.

- Para ayudar a los niños a desarrollar el sentido de la responsabilidad durante la infancia y la adolescencia se requiere que sus padres sean comprensivos, tolerantes y pacientes, al tiempo que claros, coherentes y respetuosos al expresar lo que esperan de ellos. Pero también enérgicos, perseverantes y tenaces en mantener los requerimientos dados a los niños y adolescentes. Los hijos deben ver una línea de comportamiento entre sus padres segura de lo que hacen y mandan, continua y basada en razones.

Si ustedes como padres saben comprender y aceptar que sus hijos cometen errores, pero que también necesitan que se les explique razonablemente el porqué de esos errores y las posibles alternativas disponibles, pueden asegurarse que los niños educados por Vds. de esta manera gozarán de un firme sentido de la responsabilidad que les llevará a la deseada madurez.

- Podemos resumir que la responsabilidad es un hábito de reacción comprometida frente a las situaciones de la vida que vamos adquiriendo y consolidando con la práctica a lo largo de nuestra vida.

Cómo saber cuándo los niños son responsables

Ser responsable significa que el niño sabe valorar la situación en la que se encuentra, según su experiencia y según lo que sus

padres esperan de él, y es capaz, de forma independiente, de tomar una decisión para actuar de modo adecuado. Los padres que constantemente dan órdenes a los niños, contemplando con satisfacción cómo éstos las ejecutan, no necesariamente están enseñándoles a ser responsables. Hay que tener en cuenta aquí como elemento importante la INTERIORIZACIÓN por parte del niño (más que la simple imposición) de lo que se le quiere enseñar y el debe hacer.

Cuando los niños asumen sus responsabilidades no es necesario que los padres les digan constantemente cómo deben actuar en las diferentes situaciones. En este caso se ha producido el paso de la responsabilidad transmitida, enseñada, a la autorresponsabilidad interiorizada y aceptada.

Este es un proceso importante al que hay que dedicar esfuerzo, paciencia y dosis de ingenio.

Un niño es responsable si:

- Realiza sus tareas normales sin que haya que recordárselo en todo momento.
- Puede razonar lo que debe hacer.
- No echa la culpa a los demás ni busca excusas sistemáticamente.
- Es capaz de escoger entre diferentes alternativas.
- Puede jugar, hacer sus deberes y estudiar a solas sin problemas.
- Puede tomar decisiones distintas de las que otros toman en el grupo en que se mueve (amigos, pandilla, familia, etc.), que sean para él adecuadas, aunque se oponga a ellos.
- Posee diferentes objetivos e intereses que puedan atraer su atención.
- Respeta y reconoce los límites impuestos por los padres sin discusiones inútiles o improductivas.
- Puede concentrar su atención en tareas complicadas (dependiendo de su edad) durante cierto tiempo, sin llegar a situaciones de frustración y abandono.
- Lleva a cabo lo que dice y se compromete que va a hacer.
- Reconoce sus errores sin necesidad de complicadas justificaciones.

Cómo enseñar a los niños a ser responsables

Es importante saber que los seres humanos aprendemos también a través de la observación, además de por ensayo y error, por la experiencia de los demás, por nuestra iniciativa, etc.

Los padres son los primeros modelos de sus hijos, un espejo donde empiezan a ver la vida, a comprenderla y asumirla. Por tanto es importante que los niños vean en sus padres aquello que estos están intentando enseñarles.

Para desarrollar la responsabilidad:

- Desarrolle la sensación de capacidad de logro del niño.
- Ayude a los niños a tomar decisiones.
- Establezca normas y límites, de forma razonada y razonable y de una manera adecuada.
- Utilice tareas y obligaciones para crear responsabilidad: bajar la basura, hacerse su cama, etc.
- Sea coherente. Utilice la lógica. No le exija responsabilidades por encima de sus posibilidades.
- No sea arbitrario e inconsistente.
- Utilice la comprensión (no es sinónimo de permisividad).
- Dé recompensas por ser responsable. No es necesario que siempre sean materiales, ni siempre hay que dar por lo que se hace, sea hábil en esto.
- Desarrolle la sensación en su hijo de que él puede hacer las cosas.
- Y sea siempre paciente. Su hijo necesita tiempo para aprender.

En la medida en que va aumentando el grado de capacitación de su hijo, será necesario proporcionarle nuevas oportunidades, nuevas metas, ajustadas a su edad, de modo que pueda poner en práctica lo que sabe (tanto física como intelectualmente). También es nece-

sario poner a su disposición todos los recursos disponibles para llevar a cabo la tarea.

Recursos, oportunidades, capacidad y tiempo son necesarios para que los niños puedan desarrollar una sensación de poder personal que les permita tomar decisiones sobre sus actividades.

Enseñar a los niños a ser responsables incrementa su sensación de poder.

- Ayude a sus hijos a tomar decisiones.
- Establezca normas y límites razonables.
- Utilice tareas y obligaciones para crear responsabilidades.

Las tareas y obligaciones que se necesitan realizar en la casa son los primeros elementos con los que contar y de primordial importancia para enseñar a un niño a ser responsable. La casa es el lugar idóneo y se dan las condiciones necesarias para motivar al niño a desarrollar obligaciones y tareas útiles.

Tareas y obligaciones son cosas concretas: se puede especificar cómo, cuándo y quién debe hacerlas. Al entender cómo funciona este proceso, los niños van desarrollando habilidades y esquemas mentales para hacer diferentes cosas. Eso les ayuda a desarrollar su capacidad de organización y a manejar sus propios recursos.



No sea arbitrario:

Evite ser arbitrario o contradictorio, para ello:

- Aclare lo que quiere.
- Comunique esas expectativas de forma clara, sencilla y directa.
- Concrete cuáles son las consecuencias que ocurrirán si su hijo actúa en consonancia o no con esas expectativas.

Actuar de forma arbitraria producirá desconcierto en su hijo y hará que tienda a ser demasiado cauteloso e indeciso.

Por ello, es importante que haya un acuerdo entre los padres sobre cuáles son las expectativas y cómo deben encararse los problemas. Los progenitores deben tener y mantener criterios educativos comunes. Si mantienen diversidad de opiniones deben ser aclaradas entre ellos, pero, una vez decididas, al establecerlas para sus hijos deben llegar al acuerdo y apoyarse mutuamente en mantenerlas.

No obstante, hay que aclarar que no es necesariamente problemático el que los padres actúen arbitrariamente en alguna ocasión, siempre que esta no sea la forma habitual de tratar a sus hijos. Recuerde que nadie es perfecto porque no existe la perfección. Sólo trate de hacerlo lo mejor posible.

Dé recompensas por ser responsable

La búsqueda de una recompensa es una de las razones que más estimula a los niños a comportarse adecuadamente; otras pueden ser el deseo de evitar los castigos y el agrado a sus padres.



Trabajar para obtener una recompensa ayuda al niño a ser consciente de que puede establecer unos objetivos personales para su conducta, para después recompensarse por haberlos alcanzado. Las recompensas deseadas y recibidas ayudan a los niños en su capacidad para aceptar las responsabilidades y tienen un profundo efecto en su desarrollo personal.

Usted como padre, necesita reflexionar sobre la amplia variedad de recompensas de que dispone. En este sentido, además de las recompensas materiales (que deben ser aplicadas con prudencia), hay cosas como el tiempo, la atención, la preocupación, y las caricias que también son recompensas.

Pero no olvide que el objetivo final es lograr

que el niño adquiriera el *sentido de la responsabilidad*, que implica que ha habido un proceso de comprensión e interiorización por parte de él, para, más adelante, actuar sobre sus propias responsabilidades por la *recompensa del deber como persona*. Pero este objetivo hay que alcanzarlo con estrategias, método, esfuerzo y tiempo.

Así proponemos los siguientes conceptos que se relacionan entre sí:

Sentido de la responsabilidad → Autocontrol
Método y estrategias educativas → Disciplina
Deber como persona → Autodisciplina

Estos tres últimos conceptos (autocontrol, disciplina y autodisciplina) los veremos en el siguiente punto.

Constancia

La constancia es uno de los pasos, junto a la responsabilidad, el esfuerzo y el sacrificio, entre otros, para lograr los objetivos o metas que nos fijamos. Cuando tomamos una decisión por lograr un objetivo, la constancia, conduce a no interrumpirse, ni darse por vencido, a pesar de las dificultades que surjan, ya sean éstas internas (por motivos personales), externas (por motivos ajenos a nosotros) hasta alcanzarlo. Así se construye la personalidad fuerte: a base de tesón y firmeza, que deben ser aprendidos desde que somos pequeños. Todo hábito requiere un aprendizaje, sobre todo cuando, de entrada es costoso y pensamos que se trata de una tarea ardua a primera vista; por lo que tener ejemplos cercanos de personas constantes es el mejor impulsor para continuar en lo emprendido. También es importante enseñar al niño la visión de la realidad de la vida, para que comprenda que alcanzar los objetivos no es cosa siempre fácil y así poder combatir los cansancios y frustraciones normales que cualquier tarea conlleva en su realización.

Para poner en práctica y desarrollar la constancia hay que saber lo que se quiere; pues la falta de claridad, de exactitud y dispersión en

los objetivos, no la ayudan; pero también hay que tener un elemento motivador que dirija, aliente, recuerde, insista y apoye, día a día. Estos elementos impulsores son los padres.

Los principales elementos de la constancia, desde el punto de vista psicológico, son tres:

1. *La actitud*. Es la predisposición interior para no darse uno por vencido y seguir adelante sin desanimarse, es una forma de estar frente a las realidades y las luchas. La actitud se pone de manifiesto en ese saber esperar sin frustrarse, y en no abandonar y continuar hasta lograr el objetivo. Por su importancia lo ampliaremos más adelante.

2. *El hábito*. La constancia se va alcanzando con la repetición de actos, que implican esfuerzos y sacrificios y que entrenan para el éxito. La insistencia, la reiteración, el empeño, la tenacidad, todo esto ayuda para lograr aprendizajes y mejorar la conducta. El hábito se forma a través de un aprendizaje compuesto de entrenamiento, que, una y otra vez, se va esforzando en alcanzar la meta, aunque al principio no se aprecie. El hábito es un proceso educativo que ayuda a construir la personalidad. Es importante estar muy atentos al proceso de desarrollo del hijo para captar qué hábitos son necesarios que desarrolle y cuáles no.

3. *Tener una predisposición al esfuerzo*. Mediante ejercicios de esfuerzo, la superación de pequeños fracasos, la capacidad para saber recuperarse y volver a empezar, retomar las ilusiones del principio y crecerse ante los imprevistos y las dificultades que frenan el avance y saber perder y empezar de nuevo se va forjando la personalidad. Este espíritu supone el esfuerzo dirigido en un sentido para que salga lo mejor que hay en nosotros y que latente en el fondo de la personalidad nos la hace crecer y desarrollarse.

Por último, la persona constante se hace segura, estable, se proyecta por encima de las satisfacciones inmediatas y está dispuesta para buscar siempre lo más conveniente a

largo plazo, aunque de entrada, le cueste y signifique tener que vencerse a sí mismo.

Como padre no debe olvidar que la constancia no es una destreza innata, sino adquirida en la práctica diaria, y debe lograrse mediante esfuerzos precisos, concretos, claros y bien delimitados. Hay que desarrollarla, por tanto, desde la infancia y son los padres los que con su propia constancia enseñan, dirigen y facilitan a sus hijos los procesos de crecimiento personal.

6.3.4. Autocontrol, disciplina y autodisciplina

Disciplina: normas y límites

Por su importancia volvemos aquí a retomar el tema de las normas y la disciplina que vimos en capítulo tres. Son junto con el autocontrol tres elementos importantes en la construcción de la personalidad y su desarrollo.

Los padres desean que sus hijos aprendan un comportamiento adecuado. Dicho comportamiento, entendido como un proceso, debe ser, por tanto, enseñado por los padres y aprendido por los hijos. Este proceso tiene varios elementos como la disciplina (consistencia en mantener las normas y los límites que se transmiten), el autocontrol (capacidad del niño de ir frenando y moldeando sus impulsos) y la autodisciplina (cuando las normas y los límites se han interiorizado por el sujeto, los ha hecho suyos y tiene ya capacidad por sí mismo de realizarlos). Interviene, también, la interiorización (capacidad del niño de percibir, comprender y aceptar las cosas) y los estilos y pautas educativas (formas y maneras de transmitir las normas e imponer los límites).

Pero también conviene recordar que todos los niños son diferentes. El hecho de que varios niños se eduquen en la misma familia no es garantía absoluta de que vayan a comportarse de la misma manera. La experiencia vital de cada uno es completamente diferente de la de los demás. Esto, junto a las características personales, es la base de nuestra individualidad. Por tanto, debemos recordar que los niños no nacen sabiendo hacer las cosas que los padres quieren, tienen que aprenderlo

siguiendo la enseñanza de sus padres que, por otra parte, no se les presta la suficiente ayuda para ser educadores expertos. Los niños no nacen disciplinados, hay que enseñarles a serlo.

Las claves para resolver la mayoría de las dificultades que los padres tienen en la educación-formación de sus hijos consisten en establecer unas normas de comportamiento, marcar las consecuencias que se derivan de la ruptura o del no cumplimiento de esas normas y utilizar la disciplina coherentemente para conseguirlo.

Las normas claras y coherentes contribuyen a que el niño se sienta seguro, de modo que no tenga que comportarse mal. Así los padres pueden mantener la autoridad en casa al tiempo que establecen una relación apropiada con sus hijos.

Un conjunto de normas define cuáles son las relaciones entre los miembros de la familia, ofrece pautas para tomar decisiones y proporciona ideas sobre cómo deben producirse los cambios dentro de la familia. Así, los miembros de la familia pueden más fácilmente comprender "cómo son las cosas" y pueden situarse más comprometidamente en relación a ellas. Los límites establecen hasta dónde puede llegar uno en su comportamiento.

Con cierta frecuencia será necesario alterar las normas y los límites de la vida del niño, de modo que se ajusten a las circunstancias cambiantes, como la edad, el crecimiento físico, la maduración intelectual y afectiva y las nuevas condiciones de la vida familiar. Es decir, el proceso de las normas y de los límites, como la vida, debe ser dinámico, flexible y ajustarse a la evolución del niño.

Si en la familia no ocurre esto, el caos y los conflictos serán inevitables. Todos sus miembros sentirán inseguridad y ansiedad cuando exista falta de entendimiento y confusión en cuanto al papel que cada cual debe jugar para tener un comportamiento adecuado. Aquí es importantísimo el papel claro y comprometido de ambos progenitores: padre y madre.

Cómo establecer las normas

¿Qué son las normas?

Las normas son:

- Un planteamiento.
- Una comunicación.
- Una descripción.
- Un método.
- Una definición.
- Un sistema.

Las normas son:

- *Un planteamiento*, por el que el niño puede saber claramente qué se espera de él.
- *Una descripción*, que permita al niño saber cómo y cuándo se debe hacer una cosa y hasta dónde puede llegar.
- *Una definición*, que proporcione al niño la oportunidad de distinguir entre lo bueno y lo malo, entre lo que está bien y lo que no lo está, entre lo que es conveniente y lo que no.
- *Una comunicación*, que permita al niño saber qué se espera de él, la escala de valores que tienen sus padres y qué es lo que los padres consideran como buen comportamiento.
- *Un método*, para organizar la vida familiar dentro de casa que permita saber a cada uno

de los componentes de la familia cuáles son las responsabilidades propias y las ajenas.

- *Un sistema*, para reducir tensiones, con el fin de que las cosas estén claras y que todas las partes sepan con cierta precisión qué puede ocurrir y cuándo. Las normas les permitirán a ustedes como padres transmitir y enseñar a sus hijos cosas como orden, responsabilidad, valores, comportamientos, etc., que deben aprender primero en casa, para luego expresarlas y ejercitarlas fuera de él.

El momento fundamental para empezar a establecer normas es cuando los padres se sientan juntos, discuten los problemas que plantean los hijos y se ponen de acuerdo sobre qué cuestiones necesitan de algunas normas y cómo aplicarlas.

En las familias monoparentales, en la que sólo exista padre o madre, puede encontrarse como alternativa que esta situación pueda discutirse con amigos, parientes o tutores, de manera que todas las ideas salgan a la luz y puedan contrastarse distintas opiniones al respecto.

No olvide que las normas deben escogerse concretamente para conductas específicas que se desee obtener de los niños.

Condiciones de las normas

- Las normas deben ser razonables.
- Los padres deben asegurarse de poder distinguir cuándo se ha cumplido la norma y cuándo no.
- Hay que describir las normas con detalle.
- Las normas deben establecer un límite de tiempo.
- Debe existir alguna consecuencia o castigo prevista por si se rompe el cumplimiento de una norma.

Las normas deben ser razonables

Se entiende por razonables:

- a) Que el niño dispone de suficientes recursos para cumplirlas. Es decir, que el niño puede cumplirlas.
- b) Que se le da suficiente tiempo para cumplirla.
- c) Que el niño es capaz de llevar a cabo eficazmente lo encomendado.
- d) Y fundamentalmente que están ajustadas a

la edad y características individuales del niño.

En líneas generales, un trabajo pesado para niños muy pequeños siempre es poco razonable.

Hay que decidir las normas con detalle

Las normas deben quedar descritas con suficiente precisión como para que niños y padres sepan cuándo se cumplen y cuándo no. La norma tiene que definir y describir lo que hay

que hacer, marcando de forma clara las cosas hechas y las que quedan por completar.

Los padres deben asegurarse de poder distinguir cuándo se ha cumplido la norma y cuándo no.

Los padres deben ser capaces de decidir si se ha cumplido la tarea de sacar la basura y dejarla en el lugar adecuado, por ejemplo, que sería el cumplimiento de la norma, o la ha dejado en un lugar inadecuado, que sería el incumplimiento de la norma.

Las normas deben establecer un límite de tiempo.

Algunas normas, según a que hagan referencia, incluyen un límite de tiempo para su cumplimiento, porque ello contribuye a promover el orden y a reducir los desacuerdos, los enfrentamientos, y la culpabilidad, cesando una vez cumplida su función; otras se deben mantener durante un periodo más largo, incluso las hay que se mantienen permanentes proporcionando a padres e hijos la estabilidad en las relaciones al evitarles continuamente abordar y discutir situaciones.

Debe existir alguna consecuencia establecida si se rompe el cumplimiento de una norma.

Para que una consecuencia tenga eficacia tiene que ser importantes para el niño, porque una consecuencia que a un padre puede parecerle un castigo puede no serlo para el niño. Por ello, como padres deben observar los intereses y la escala de valores de sus hijos para saber qué cosas pueden usarse como posibles castigos.



Respecto a los castigos y las consecuencias se deben tener en cuenta lo siguiente:

- Una vez decididas las normas y consecuencias a establecer para la convivencia se convocará una "reunión de familia". En ella se expondrán las situaciones y/o problemas y se explicarán cuáles son las normas, sus limitaciones de tiempo y las consecuencias que se deben esperar si no se cumplen. Es muy importante que el hijo entienda (y mucho más importante que acepte) cuáles son las normas y los castigos.
- Los castigos excesivamente severos que provocan culpabilidad o preocupación excesiva en los padres no son buenos castigos. Deben guardar una relación proporcional con la conducta inadecuada realizada.
- Los castigos deben aplicarse, siempre que sea posible, en el mismo día en que se cometa la infracción. Debe aplicarse también con coherencia.
- El hijo puede intentar resistirse a la norma establecida. El objetivo de ambos progenitores es mantenerse firmes. Los padres deben compartir los sentimientos de sus hijos, pero no pueden echarse para atrás en su propósito por una reacción emotiva o "hábil" de éstos, y menos si es manipuladora. Cada cosa tiene su lugar y su tiempo: cuando hay que dar afecto se da y cuando hay que aplicar las consecuencias se aplican. Tengan presentes que esta estabilidad y coherencia produce en los niños equilibrio tanto cognitivo como emocional.
- Las reglas deben entrar en vigor al día siguiente de la celebración del consejo de familia. Hay que esperar que el niño y el joven recuerde qué debe hacer, cuándo y cómo hacerlo; si es preciso se le recuerda periódicamente. Éste es un aspecto en el cual la disciplina paterna es muy importante, los cónyuges deben hablar antes entre ellos para estar más dispuestos a actuar conjuntamente en la aplicación de las consecuencias (este es un factor muy importante: que el hijo vea la cooperación entre los padres) o para actuar independientemente si fuera necesario.

La importancia de ser coherente

La coherencia en la aplicación de las normas y las consecuencias es una manera de enseñar al niño que lo que los padres plantean razonablemente lo mantienen.

Siendo coherentes los padres ayudan a sus hijos, especialmente a los más pequeños, a sen-

tirse seguros. En el caso contrario los hijos sufren contradicción, porque no son capaces de predecir qué es lo que van a hacer sus padres.

No olvide que la aplicación coherente de buenas normas y de castigos razonables promoverá el orden y la disciplina en la familia, dará seguridad y estabilidad y contribuirá a que todos ofrezcan una mejor disposición a hacer las cosas.

Algunos ejemplos de normas

Al establecer las normas, y después de comentadas con sus hijos y aceptadas por ellos, dejen constancia escribiéndolas, junto con los límites de tiempo establecidos y los castigos correspondientes. Pongan una copia en el cuarto de sus hijos, y otra quédensela ustedes.

Ejemplos de normas (a modificar según circunstancias concretas –edad, situación personal, etc.-):

- *Sacar la basura.* Hay que sacar la bolsa de la basura de la cocina y llevarla hasta el contenedor. Hay que cerrarla bien pues no debe caer basura en ningún momento. Poner una bolsa nueva en el cubo. Hay que cerrar el contenedor.
- *Hora de acostarse.* Hay que estar en la cama a las nueve (o a la hora que se fije). A las nueve se apaga la luz y no se vuelve a encender, salvo necesidad justificada.
- *Limpiar el cuarto.* El cuarto estará limpio sin ropa tirada por el suelo, o debajo de la cama o encima de los muebles. La ropa limpia hay que colgarla en el armario o meterla en los cajones según corresponda; la ropa sucia hay que dejarla en el cesto de la ropa sucia. Tienes que hacer la cama como se te ha enseñado. No habrá papeles por el suelo ni debajo de la cama. A diario tendrás que limpiar tu mesa o pupitre, poniendo todas las cosas que tiene encima en sus correspondientes cajones, tendrás que limpiar con un paño la mesa. Una vez por semana también tendrás que limpiar los muebles de tu habitación y pasar la escoba. Nosotros daremos el visto bueno. Esta limpieza tendrás que hacerla los miércoles por la tarde después del colegio. La limpieza diaria de la habitación y la cama tendrás que hacerla al llegar del colegio todos los días, y antes de las doce de la mañana los días festivos.
- *Contestar.* Cada vez que repliques a mamá o papá te enviaremos a tu habitación, durante media hora. También podrás colaborar y decidir tú mismo qué entendemos por "ser respondón", para comportarte en consecuencia.
- *Peleas entre hermanos.* Si nos parece que estás discutiendo y peleando demasiado y resulta molesto para nosotros, para vosotros o para el resto de la casa, te lo advertiremos diciendo: "Si dentro de cinco minutos seguís discutiendo de este modo tan molesto, os mandaremos a..." (elijan el lugar donde puedan estar separados).
- *Hacerse pis en la cama.* Si te haces pis en la cama una noche, cuando te despiertes a la mañana siguiente te quitarás el pijama, lo lavarás a mano y lo tenderás para que se seque. Cambiarás también las sábanas, las escurrirás y las meterás en la lavadora. (Esta norma debe aplicarse a los niños que sean demasiado mayores como para mojar su cama).
- *Hora de volver a casa.* Se supone que tiene que volver a casa después de jugar a las... (fijen ustedes la hora) todos los días, a menos que haya acordado previamente que puede volver más tarde. Si no está de vuelta a la hora establecida, no podrá ver la televisión esa noche. En el adolescente esta norma es especialmente importante de establecer y compleja de mantener, sobre todo en lo referente a las salidas nocturnas. Pero deben hacer esfuerzos por mantener que se cumplan, salvo en algún momento muy especial. A la hora de negociar a que hora volver a casa negocien con sus hijos "a la baja": ellos propondrán volver a las seis de la

mañana, por ejemplo; ustedes ofrezcan de salida volver a la una. Después de recibir la respuesta de sorpresa de sus hijos verán que es más fácil llegar a un punto medio de acuerdo que satisfaga a ambas partes.

- *Discusiones excusatorias.* Si empiezas a discutir, por discutir, para no hacer algo cuando te pidamos que lo hagas, tendrás dos minutos para exponer tus motivos. Si no nos convences tendrás que hacer lo que se te pidió, inmediatamente, y, además, se te mandará a tu habitación durante una hora. Nosotros te haremos saber cuándo nos parece excesiva la discusión.

No olvide que en todo momento tienen que ser comprensivos y tolerantes, pero también enérgicos y constantes, y siempre unidos, coherentes y razonables.

Comportamiento y autodisciplina

A lo largo de su vida el niño va aprendiendo a comportarse a través de la enseñanza de sus padres, de sus familiares y de la escuela. Al principio el comportamiento es fundamentalmente transmitido e impuesto. Para ello se establecen normas, límites, consecuencias y premios y castigos. Al mismo tiempo se cuenta con recursos educativos para lograr el desarrollo de comportamientos adecuados a cada edad. Así, cuando el comportamiento transmitido por los padres (a través de estilos educativos adecuados y con disciplina), es asumido y aceptado por el hijo (a través de la interiorización) aparece el proceso de autocontrol del comportamiento y la autodisciplina, por medio de los cuales, entre otros aspectos, trascendemos del comportamiento infantil al adulto. Por autodisciplina, por tanto, designamos muchas cosas: ser capaces de motivarnos y organizarnos nosotros mismos, así como organizar nuestro tiempo, ser capaces de controlar nuestros impulsos, nuestros deseos y necesidades, así como es un elemento que indica que hemos comprendido los límites del cuerpo y de



la mente, etc. La autodisciplina nos aleja de la pereza de hacer demasiado poco y de que siempre nos estén mandando las cosas, produciendo su ausencia daños importantes en la personalidad, tanto a corto como a largo plazo. La autodisciplina nos introduce en la independencia y la autonomía personal y es básica para la madurez.

Ustedes como padres deberán de trabajar su propia autodisciplina y autocontrol ya que con su ejemplo, mucho más que con cualquier otra técnica o método, enseñarán a sus hijos a ser autodisciplinados y autocontrolados. No olvide que los mejores y más eficaces modelos de aprendizaje para un niño son siempre sus padres.

Guías prácticas de autodisciplina

- *Enseñar mediante el ejemplo.* Ofrezca su ejemplo en el campo de la disciplina en situaciones muy variadas. Como ya hemos indicado, el ejemplo es el mejor método para enseñar. Decida como mínimo durante este "mes", controlar su mal genio, sus reacciones, etc. Es importante que insista en estas cosas (por qué las hace) y hable de ellas con sus hijos.
- *Contar hasta diez.* Este sistema ayuda a los niños y a usted mismo a controlar mejor sus impulsos. No existe ejemplo más claro de disciplina que el control del carácter por parte de los padres. Enseñe a sus hijos la táctica de contar hasta diez antes de decir o hacer algo cuando están muy enfadados. Ofrezca algunos "malos ejemplos" de personas que han hecho daño a otros por haber actuado sin detenerse a pensar. Practique con sus hijos a contar hasta diez en voz alta siempre que sientan el enfado y la rabia. Hágalo usted también. Deje que los

demás oigan el "uno, dos, tres,..." para que se den cuenta que todos los miembros de la familia tienen que mantener la serenidad.

- *Mantener un horario familiar.* Esto puede ofrecer a los niños la seguridad de ciertos hechos que se repiten siempre, así como la disciplina que se espera de ellos en esos momentos. Señale los horarios en una hoja de papel, para que toda la familia sepa a qué hora se come, se puede ver la televisión, se va a la cama, etc.
- *Utilice comentarios referentes a la moderación y la disciplina con frecuencia.* Esto ayudará a sus hijos a comprenderlos y "relacionarlos" con el comportamiento de cada día. Cuando esté comiendo y ya haya repetido de algún plato, diga: "voy a ser moderado y no comer más, así no engordaré". Cuando vea que su hijo ha acabado de hacer los deberes, dígame: "enhorabuena, has sido muy disciplinado". Convierta este tipo de comentarios y observaciones en algo frecuente en su casa.
- *Establezca "pactos".* Es un sistema para potenciar la motivación de sus hijos a ser disciplinados en la realización de sus responsabilidades. Establecer con los niños ciertos objetivos y acordar una recompensa en caso de su realización puede ofrecer a los padres nuevas posibilidades de abordar la formación de sus hijos y conseguir que éstos sean más conscientes en el tema de la autodisciplina. Pero recuerde que la recompensa para su hijo puede ser también algo como su propia satisfacción personal por el logro alcanzado.

6.3.5. Toma de decisiones

En el proceso del desarrollo de la responsabilidad, de la autonomía personal, de la autoestima y de la seguridad en sí mismo es fundamental la toma de decisiones. Al niño hay que enseñarle paso a paso (y dejarle hacer) a enfrentar situaciones y tomar decisiones dentro de ellas.

Enseñar a tomar decisiones implica, por tanto:

- Una postura frente a su hijo de confianza en él, de paciencia ante sus aprendizajes, de comprensión (que no indiferencia y permisividad) ante sus errores, confusiones y olvidos.
- Una actitud abierta al diálogo con su hijo.
- Un dejarle pensar, sugerir propuestas y dejarle actuar.
- Un no reprocharle constantemente los errores, sino estimularle a continuar actuando.

Por tanto, para desarrollar la capacidad de tomar decisiones en sus hijos recuerden:

- *Para enseñar a los niños a ser responsables,* hay que facilitarles y darles las máximas oportunidades para tomar decisiones desde pequeños. Es importante tener en cuenta que su capacidad para adoptar decisiones eficaces varía con la edad y que es diferente para cada niño (en función de las diferencias



individuales), y por supuesto existen algunas decisiones que los niños no deben aceptar (ni se les debe plan-tear) en razón de su edad, grado de madurez o experiencia.

- *En el hogar* hay que crear un ambiente adecuado, en el que se espere que el niño tome decisiones; esto debe de convertirse en un proceso consciente para él: debe saber que las está tomando y que se espera de él que lo haga.
- *Los niños que aprenden a tomar decisiones saben resolver mejor sus problemas.* Los padres deben ayudar a los hijos a que comprendan que existen alternativas en casi cualquier situación que se les plantee y que, por tanto, decidir consiste en elegir una

entre ellas, intentando escoger la más adecuada. También pueden contribuir a que sus hijos desarrollen la toma de decisiones si les indican cómo las han tomado ustedes y les hacen ver los resultados obtenidos al tomar las decisiones correctas, es decir, aquellas que satisfacen las necesidades de su hijo y de los demás.

- *Saber tomar decisiones correctas* es la base para desarrollar el sentido de poder o de control sobre las circunstancias que rodean la propia vida: poseer la sensación de controlar o influir es absolutamente necesario para tener una elevada autoestima y un firme sentido de la propia valía.
- *Ser indeciso es una manera de ser irresponsable.* Ser indeciso cuando hay que escoger, supone que los demás carguen con la responsabilidad de efectuar la elección. Cuando los niños son indecisos, suelen manipular a los padres para que decidan en su lugar. Esto es normal e incluso adecuado si se trata de niños pequeños, que carecen todavía de la experiencia y la información necesarias y a los que debe evitarse el enfrentamiento con las posibles consecuencias negativas producidas por una mala decisión. Pero una conducta indecisa repetida indica que el niño no está desarrollando su sentido de la responsabilidad. La toma de decisiones es un proceso que se desarrolla con la práctica a lo largo de la vida (como todos los componentes de la personalidad). Y hay que empezar a enseñarla a la edad adecuada y de forma progresiva.
- *Mostrarse decidido supone afrontar siempre algunos riesgos.* Aparece una relación estrecha entre la capacidad de tomar decisiones

y la autoestima. Los niños con autoestima elevada son capaces de afrontar los riesgos normales de la vida con mayor confianza. Por ello, si la autoestima de su hijo es baja, usted como padre debe disminuir los riesgos, de manera que su hijo pueda adoptar sus decisiones con mayor éxito y seguridad. Ayúdele formulando la tarea lo más claramente posible, sin ambigüedad, de este modo contribuirá a que tome sus decisiones con más confianza.

- *Para ayudar al niño a actuar decididamente* usted como padre debe proporcionarle aquellos recursos que le permitan adoptar sus decisiones con el mayor grado de seguridad y eficacia posible. Los padres que animan y permiten a sus hijos tomar decisiones, les están ayudando a lograr ser, poco a poco, más responsables consigo mismo y con los demás.
- *En la toma de decisiones el saber que existen límites* a nuestro comportamiento es importante, por cuanto que el niño sabe hasta dónde puede llegar y si puede o no traspasar esos límites. Por tanto, los niños que carecen del sentido de los límites suelen optar por elecciones que luego les acarrearán problemas y que a los demás les producen incomodidades. Usted como padre puede contribuir a fomentar el sentido de los límites creando un sistema en el que éstos sean evidentes y queden claros para el niño, y en el que las consecuencias por rebasarlos sean coherentes y predecibles. Todo ello ayuda al niño a perfeccionar sus decisiones. En caso contrario, las alternativas suelen resultar demasiado amplias como para que un niño pueda tomar decisiones acertadas.

Usted puede contribuir a conformar el sentido de los límites de distintas maneras

- Sabiendo claramente lo que espera de su hijo.
- Exponiendo sus normas o reglas de manera que sus hijos las entiendan, incluyendo la distribución y asignación de responsabilidad de las tareas y deberes que se dan en su casa.
- Averiguando si su hijo entiende estas normas, bien haciéndolas repetir o bien guiándole mientras las cumple.
- Estableciendo claramente los límites de tiempo razonables para realizar tareas sin ambigüedades.
- Explicando a su hijo las consecuencias de no hacer las cosas. Estas consecuencias deben apli-

carse coherentemente sin crear en su hijo sentimientos de culpabilidad o remordimientos en usted y sin que ambos sufran.

- Redactando y colocando un cartel con todas las reglas y las obligaciones, de modo que no pueda alegarse como excusa "el olvido".
- Participando el padre y la madre en la explicación de las reglas al hijo. Así sabrá que ambos la apoyan y mantienen.
- Consiguiendo que todos los hijos (sean chicos o chicas) tengan responsabilidades similares, con los acoples necesarios en función de su edad y de sus habilidades particulares.
- No olvide nunca adaptar todas estas sugerencias a la edad de su hijo: niño, púber y adolescente.

Otro aspecto importante en el desarrollo de la toma de decisiones es enseñarle al niño a elegir entre varias opciones. No hay que dejarle siempre elegir todas las posibles opciones, sino impulsarle e insistir que elija una de todas las que se le ofrecen (la que más le guste, le convenza o convenga). Es importante que el niño se decida por sí mismo por una opción y aprenda a soportar la frustración que representa renunciar a las otras.

6.3.6. Tolerancia a la frustración

La frustración hace referencia al estado emocional que experimentamos como consecuencia de que una dificultad o imprevisto nos impide la satisfacción de un deseo, de una necesidad, de un logro, de una acción o de algo que se espera. Las dificultades que generan frustración a las personas pueden ser físicas, personales o sociales. Tolerar la frustración sería, por tanto, la capacidad desarrollada por el individuo de soportar el "malestar psicológico" producido por la frustración, después de haber intentado adecuadamente conseguir la meta.

Hay ocasiones en que por motivos personales o por motivos ajenos a nosotros no podemos llegar a realizar aquello que nos habíamos propuesto.

A lo largo de la vida nos encontramos con situaciones problemáticas, dolorosas, que nos causan sufrimiento. La vida se pone cuesta arriba, el camino es demasiado empinado y da la impresión de que no se puede seguir más. Es en estos momentos, cuando las dificultades y los problemas pretenden echarnos por tierra

los mejores propósitos, cuando más hay que intentar reaccionar.

Por ello, debemos ser tolerantes a la frustración: aceptarla y asumirla. Es decir, aceptar las situaciones como se dan (en el caso de que no podamos hacer nada por evitarlo) pero reaccionando de la mejor manera ante ellas.

Es necesario tener capacidad para resolver las dificultades, pues sólo de esta forma maduraremos y creceremos personalmente. Los padres deben ayudar a sus hijos a entender que en la vida no siempre se puede conseguir todo y, por tanto, hay que asumirlo de forma razonable. Los niños tienden a frustrarse rápidamente si no consiguen satisfacer sus deseos. Los padres deben intentar, de forma razonable y adecuada enseñarles en qué cosas deben aprender a desarrollar su capacidad de tolerar la frustración.

Tolerar la frustración no es sinónimo de falta de ambición o apatía. Tener una gran capacidad de tolerar la frustración es un indicador de madurez y es el opuesto a las reacciones de "pataletas", de manipulación o de "cabezonería" hasta conseguir satisfacer el deseo.

6.3.7. Sentimientos y emociones

Abordamos aquí los sentimientos y las emociones porque los consideramos elementos importantes para el desarrollo de la personalidad y de un buen equilibrio psicológico.

Se define sentimiento como una disposición que favorece la actividad, o dirige nuestra conducta, si son positivos, o la inhibe, si son negativos y que, de alguna manera, tiene que



ver con la razón. Los sentimientos le dan fuerza a la naturaleza humana.

Hay de tipos de sentimientos: *profundos y duraderos y superficiales o variables*. Estos últimos pueden ser intercalables entre sí. A veces se llegan a producir sentimientos contradictorios (amor-odio).

La emoción es definida por Magda Arnold

(citada por Albert Ellis) como "un proceso complejo que comienza cuando algo es percibido y apreciado. La apreciación desarrolla una tendencia a ir hacia o alejarse de la cosa que se siente, y por tanto implica acción. En el ser humano la elección de una acción dirigida a una cosa es en esencia un deseo racional, una inclinación hacia lo que se aprecia como bueno (agradable, útil o valioso) de un modo reflexivo. Estas tendencias racionales a la acción organizan la personalidad humana bajo la dirección de un ideal propio".

Resumiendo, el ser humano percibe (recibe una sensación), siente y aprecia (aparece un sentimiento un sentir el cuerpo) y se emociona (lo expresa con una reacción corporal y/o comportamental). Consideramos, por tanto, las emociones como la manifestación de los sentimientos.

SENSACIÓN	SENTIMIENTO	EMOCIÓN
(percepción)-----	(sentir en el cuerpo)-----	(reacción)
-sentidos-		-emocional-
		-fisiológica-
LOS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES SE SIENTEN Y EXPRESAN A TRAVÉS DEL CUERPO		

Lo que más nos interesa aquí es incidir en que los sentimientos y las emociones son determinantes para el desarrollo de la personalidad y que, por tanto, deben comprenderse, cuidarse, protegerse y respetarse en el niño. Los padres deben prestar atención y dedicación al desarrollo y manejo de los sentimientos y emociones de sus hijos, pues con ello contribuyen a un buen equilibrio emocional y a un buen desarrollo personal. Por ello quisiéramos profundizar algo más sobre ambos conceptos.

Las emociones son combinaciones de estados fisiológicos y mentales que intervienen en el pensar y en el sentir e influyen en las relaciones con los demás, en la satisfacción de un sujeto consigo mismo y en su sentido del bienestar. Por tanto son importantes en el desarrollo de la autoestima y la personalidad.

Una lista de sentimientos y emociones humanas sería casi interminable. No obstante, mencionaremos algunos:

SENTIMIENTOS		EMOCIONES
Positivos:	Negativos:	
Amor – Cariño – Ternura	Odio – Resentimiento – Rabia	Risa – Sonrisa
Amistad – Alegría – Maternal	Enfado – Envidia – Soberbia	Angustia
Simpatía – Curiosidad – Fe	Ira – Irritabilidad – Pereza	Agobio

SENTIMIENTOS		EMOCIONES
Felicidad – Apego – Deseo	Celos – Soberbia – Egoísmo	Llanto
Altruismo – Pasión – Bienestar	Tristeza – Apatía – Cólera	Ansiedad
		Agresividad
		Preocupación
		Molestia
		Serenidad
Positivos o negativos (dependiendo)		
Culpa – Duda – Pena – Vergüenza		
Aburrimiento – Miedo		

Los sentimientos y las emociones pueden desencadenarse a partir de un estímulo o situación, un pensamiento o un recuerdo y combinarse, desencadenarse y relacionarse entre sí de muy diversas formas. Así, Un sentimiento de bienestar y una emoción de exaltación pueden relacionarse con la respuesta de placer del niño al sentirse cerca de la madre y a una nutrición adecuada. La sonrisa y el gorgor deo del niño tienen un valor evolutivo positivo ya que provocan sentimientos maternos positivos que a su vez ayudan a asegurar al niño el recibimiento de los cuidados necesarios. Aparece una interrelación emocional mutua.

Reconocer y aceptar los sentimientos

Conocer los sentimientos de vuestros hijos para ayudarles a reconocerlos y expresarlos no es tarea sencilla. Pero es un don especial saber comprenderlos y facilitarlos. Comprender y sentir lo que el otro siente, permitirle expresarlo y ayudarlo a saber manejarlo es el arte de los seres excepcionales. Ustedes tienen que ser los modelos más adecuados para enseñar a sus hijos el aprendizaje y el manejo de los sentimientos y emociones.

Por tanto, tenga en cuenta:

- Los niños no pueden hacer mucho por cambiar sus sentimientos. Cuando un niño está enfadado, triste, celoso o tiene miedo, muchos padres bienintencionados intentan minimizar y negar estos sentimientos, pero eso resulta contraproducente ya que el pequeño se siente incomprendido y hasta puede que rechazado. Cuando un niño está alterado o se queja de algo, es preciso que

los padres reconozcan y valoren sus sentimientos. Es importantísimo dejar expresar a los niños y adolescentes sus sentimientos y emociones. Esta capacidad no se adquiere de la noche a la mañana, y, a muchos de nosotros, no nos viene de una forma natural. Sin embargo si desean ver contentos y alegres a sus hijos y no tristes, enfadados o temerosos, participen con ellos en el desarrollo de sus sentimientos positivos.

- Cuando los niños acuden a nosotros porque se han hecho daño, sabemos bien lo que hay que hacer: lavamos y desinfectamos la herida y ponemos una tirita o una venda. No obstante, si los daños son emocionales, nuestra actitud no es tan segura. Aplicamos la misma regla que con las heridas físicas: la curación debe ser rápida, por ello deseamos "reparar" rápidamente los problemas emocionales, y por tanto, le pedimos que rápidamente dejen de llorar, no les damos el tiempo razonable para expresar sus sentimientos. Cuando intentamos consolar a los niños de sus penas, es posible que, sin darnos cuenta, minimicemos sus sentimientos con comentarios del tipo: "No hay por qué ponerse así" o "No tienes que comportarte como si esto fuese el fin del mundo", o "Lo que te sucede no es tan grave" (tampoco hay que comportarse tratando de eliminar el descontento o el enfado del niño siendo muy "blando" o "permisivo" con él. Como en todo existe ese punto de equilibrio que lo da el saber lo que está pasando: si es real o exagerado).
- Es del todo natural que intenten eliminar la preocupación y el malestar de sus hijos; pero, en ocasiones, sólo conseguirán dis- gus-

tarlos más, ya que vuestras respuestas les convencen de que no han sido escuchados sus sentimientos con atención. Si niegan sus sentimientos, ellos creerán que no se preocupan de lo que piensan, y entonces trasladarán su frustración, enfado o desencanto sobre ustedes mismos.

- Para saber reconocer y aceptar los sentimientos es necesario poner algo más que amor y buenas intenciones. Se precisa atención y habilidad. Cuando los niños se sienten embargados por una emoción intensa, nuestra empatía (participación en los problemas o sentimientos de otro, ponerse en la piel del otro) hace que nos vean como aliados.
- Aunque es normal que deseemos proteger a los niños de sus penas, tenemos que reflexionar sobre los objetivos y las razones de nuestro comportamiento. En lugar de procurar que su malestar "desaparezca" cuando negamos sus sentimientos o los contradecimos, hemos de ser un altavoz para ellos. ¿Cómo se consigue esto? Una forma de reconocer sus sentimientos es repetirlos para que ellos vean que los hemos comprendido, sin emitir juicio alguno sobre ellos. El poder del reconocimiento es lo que nos proporciona una forma concreta de expresar nuestra simpatía (empatía) con palabras. Ejemplo: "sí, hijo, me voy cuenta de lo que te duele, de lo que estás pasando"; "comprendo lo mal que te sientes".
- Aprender a responder con empatía es el primer paso para ayudar al niño a que tenga más confianza en sí mismo. Y ¿no es eso lo que todos los padres desean, el que sus hijos sean capaces de enfrentarse a la situación, en lugar de sentirse impotentes, deprimidos o nerviosos? Lo más difícil de todo esto es que cuando los hijos están alterados, los padres se alteran aún más, y sus propias emociones les impiden reconocer y aceptar los sentimientos de los hijos.
- Cuando un niño desea algo que no podemos, o no queremos darle, solemos crear un enfrentamiento en el que solemos enfadarnos con el niño, *sólo porque el niño desea aquello*. Es difícil reconocer su punto de vista si confundimos sus sentimientos con

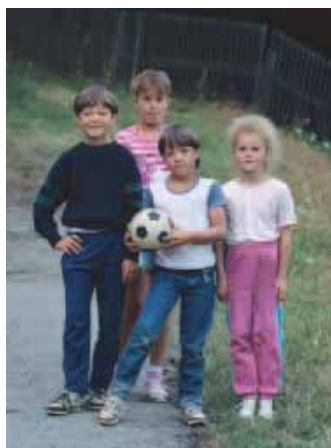
su comportamiento. El hecho de que un niño esté enojado porque no puede conseguir lo que desea no significa que sea "malo". Si usted ve sus peticiones sólo como un deseo que usted tiene el derecho de rechazar, entonces le será más fácil utilizar la técnica del reconocimiento para evitar una pelea. ("Me parece que realmente te gustaría tenerlo", en lugar de "Dios mío, nunca estás contento; con todos los juguetes que tienes"). Usted puede ser permisivo con los sentimientos sin serlo con el comportamiento. Puede dejar que su hijo desee algo sin dárselo, y no sentirse mal por negárselo. A veces, el niño renunciará a lo que pide porque se siente satisfecho al ver que usted ha comprendido y reconocido su deseo de conseguir lo que pide, eso puede tener para él más fuerza que el hecho de conseguir el deseo.



- Por lo general creemos que entendemos lo que el niño está pensando o sintiendo cuando, en realidad, nos hallamos muy lejos de la verdad. Cuando conseguimos escuchar a los niños sin juzgarlos, criticarlos u ofrecerles una solución y sabemos comprender los problemas que verdaderamente les preocupan nos sorprendemos de lo fácil que se solucionan las situaciones conflictivas. A veces la simple escucha tiene un poder extraordinario.
- Para reconocer los sentimientos de los niños no es preciso repetir sin sentido todo lo que ellos dicen. Si usted actúa de esta forma, es posible que los niños se den cuenta en seguida y duden de la sinceridad de usted. Es necesario que usted sea sincero, espontáneo y natural. Existen muchas formas de saber escuchar sin caer en una actitud forzada:

- Puede adaptar las palabras de su hijo. Ejemplo: si el niño dice "Estoy un poco asustado..." decirle... "¿Tú crees que eso da miedo?". A veces un simple sinónimo basta para que la respuesta no parezca tan mecánica.
- También es posible transformar la frase del niño en una pregunta que invite a dar información y que no sea del estilo ¿por qué?: ¿"Alguna vez antes has tenido miedo y luego se te ha pasado"?
- Cuando ellos les digan cosas que no entiendan, el repetir o adoptar sus propias palabras puede ser la mejor forma de conseguir más detalles. Decir alguna frase corta, que no implique juicio alguno, como: "Oh... ya veo... Mmmmm...", que comunica al niño que lo ha escuchado, le invitará a seguir expresándose.
- Otra buena posibilidad es poner nombre a las emociones que el niño siente. El poner nombre a las emociones de los niños aclara sus emociones, se sienten comprendidos y saben, por ejemplo, que la rabia y el ridículo son algo normal y aceptable: "¡Ya veo, estás sintiendo rabia por lo que te han hecho!".
- Si empieza a poner en práctica la técnica del reconocimiento, comprensión y la aceptación de sentimientos, no tiene que desanimarse por la reacción inicial de los niños, ya que éstos pueden sospechar que sus padres tratan de manipularlos, o bien ponen en duda su sinceridad. Insista en su nuevo comportamiento. Cuando decida cambiar de actitud debe aceptar que esta técnica no siempre produce milagros. Pero si usted continúa ofreciendo una comprensión no crítica a sus hijos, ellos comenzarán a ver que se trata de una relación sincera, en la que no entran la desconsideración, el sarcasmo ni la manipulación, y acabarán respondiendo de una manera positiva.
- Pero también recuerde que no es posible reconocer, ni aconsejable aceptar, todos los sentimientos de los niños en todo momento. Convertirse en un oyente receptivo requiere tiempo y ganas, y hay muchas ocasiones en que esto es imposible. Si ustedes vuelven a casa después de un día agotador y se ven asaltados en la puerta por tres quejumbrosos niños, lo primero que debe hacer es ocuparse de sus propias necesidades. Una posibilidad es decir: "Hijos, ya sé que ahora queréis estar conmigo, pero necesito 15 minutos para mí. Vamos a poner el despertador, cuando suene, podéis venir a mi habitación y me encontraréis dispuesta/o a estar con vosotros". Recuerde que lo importante es actuar dentro de ese equilibrio de se lo da el sentido común.
- Cuando tanto el padre o la madre, así como también los niños, se encuentren en un estado de agitación, es preciso ocuparse primero de la persona que esté más nerviosa. Y éste suele ser, con bastante frecuencia, uno de los progenitores. Cualquier intento de ser comprensivo hacia su hijo puede ser incluso perjudicial si usted tiene prisa, cansancio, preocupaciones o se siente ansiosa/o o irritada/o. Es aconsejable que usted solucione su problema, si no se lo proyectará a su hijo.
- La técnica del reconocimiento, comprensión y aceptación se aplica a los sentimientos, no al comportamiento. En algunos casos es posible establecer límites claros en el comportamiento del niño, y luego reconocer sus sentimientos: "no apruebo lo que has hecho, eso no está bien; pero entiendo que estés enfadado" Hay otros momentos en que los niños no quieren que se les hable de sus sentimientos, lo que de-sean es estar solos. Respételo. Podemos hacerles entender que nos tienen a su disposición cuando lo necesitan, pero sin ser avasalladores. A veces los niños desean que les dejemos en paz y estar a solas con sus sentimientos; quieren ocuparse no sólo de temas serios, sino de otros asuntos menos importantes y tienen todo el derecho del mundo a esa intimidad.
- A veces es doloroso para los padres comprobar que no resulta nada fácil resolver todos los problemas de los hijos y evitarles el sufrimiento. Cuando los otros niños les ponen mote, son los últimos del equipo deportivo, no los invitan a jugar o se meten con ellos, es difícil saber que se puede hacer, que sea acertado, y no empeore las cosas, haciendo que se sientan aún peor. Es aconsejable tran-

quilizarse y dejar que pase el "temporal". Vuestro papel no consiste en perseguir al niño que está haciendo daño a vuestro hijo para darle un azote (aunque os gustaría), ni tampoco echar las culpas al vuestro ("Bien, ¿y qué le hiciste tú antes?"). A veces es necesario aceptar que existe un límite en lo que se debe hacer para proteger a los hijos en situaciones dolorosas. En muchas ocasiones, el tiempo es el único remedio efectivo. Lo que podemos hacer por ellos es algo más importante e inmediato: aceptar y reconocer sus sentimientos, hacerles ver que son comprendidos y aceptados por nosotros, y que estamos de su parte. Y no insista mucho, no le agobie con sus preocupaciones y protecciones, déjele que aprenda a asumir la realidad.



- Reprimir ciertos sentimientos puede derivar en problemas psicológicos como: el miedo a ser uno mismo, dejando de ser nosotros mismos, inseguridad, baja autoestima, etc.

RECUERDE

- Escuchen y sientan los sentimientos de sus hijos.
- Déjenles expresarlos.
- Exprésenles también los suyos.
- Ayúdenles a nombrar lo que sienten, que identifiquen sus sentimientos.
- Compartan lo que siente, pero también, en ocasiones, déjenles que los asuman. No siempre se van a "romper".
- Los sentimientos necesitan ser educados, no manipulados, ni anulados.

ES BUENO:

- Sentirse escuchado, comprendido.
- Sentirse aceptado, respetado.

→ ESCUCHEN MAS A SUS HIJOS --- HABLEN MENOS

→ *Quien no comprende una mirada de un niño, tampoco entenderá lo que le está contando.*

6.3.8. Fuerza de voluntad

Definición

El enfoque de la personalidad que contemplamos nos impulsa a hacer hincapié y adentrarnos en uno de los pilares de la condición humana: la voluntad.

La voluntad implica tres cosas: la potencia de querer, el acto de querer y lo querido o pretendido en sí mismo.

Tratando de definir la voluntad diremos que consiste, ante todo, en un acto intencional, de

inclinarse o dirigirse hacia algo, y en él interviene un factor importante: la decisión. La voluntad, como elemento psicológico que nos hace actuar implica saber lo que uno quiere o hacia dónde va; y en ella hay tres ingredientes relacionados que la configuran como un todo:

- 1.- *Tendencia.* Deseo, inclinación, atracción o preferencia por algo. Constituye una primera fase que puede verse interrumpida por circunstancias del entorno. Sería el equivalente de la motivación.
- 2.- *Determinación.* Aquí hay ya diferenciación,

análisis, evolución de la meta pretendida, aclaración y esclarecimiento de lo que uno quiere. Equivaldría a un proceso de decisión.

- 3.- **Acción.** Es la más definitiva, ya que es la puesta en marcha de uno mismo en busca de aquello que quiere.

La tendencia muestra, la determinación concreta y mediante la acción el deseo o la necesidad se hace posible. Por eso, la voluntad consiste en elegir y poner en marcha mecanismos psicológicos para alcanzar el objetivo. En este sentido la voluntad está estrechamente relacionada con la motivación.

Podríamos resumir que la voluntad sería la fuerza psicológica y la acción que necesitamos para lograr alcanzar los objetivos. Para comprender lo que significa la voluntad hay que hacer una distinción muy importante entre las palabras querer y desear. Desear es pretender algo, desde el punto de vista afectivo, sentimental, pero que no deja huella, pues pronto decrece la ilusión que ha provocado en nosotros. Querer es aspirar a una cosa poniendo en acción la voluntad. El deseo se manifiesta en el plano emocional y el querer en el de la voluntad; el primero se da en el adolescente con mucha frecuencia y no se traduce ni conduce a nada o a casi nada; el segundo se produce, sobre todo, en el hombre maduro y se materializa, es decir, tiene capacidad de conducir a la meta decidida mediante ejercicios y pasos específicos que van en esa dirección (aplicando la responsabilidad y la constancia). La voluntad es determinación es energía psicológica.

El esfuerzo

Estrechamente relacionado con la voluntad esta el esfuerzo. El esfuerzo tendría que ver con la intensidad de la energía física que ponemos en marcha a través de la voluntad. El esfuerzo tiene dos niveles:

1. **Mínimo esfuerzo.** La energía física que ponemos ante las cosas es exigua, la "justa" para respaldarnos de que hacemos algo.
2. **Máximo esfuerzo.** Cuando aplicamos la energía física necesaria para conseguir el



objetivo propuesto, incluso cuando excede a lo que en un principio pensábamos que íbamos a necesitar.

Clases de voluntad

La voluntad, aunque aparezca como un todo, antes ha obedecido a unas intenciones; y dependiendo de éstas podemos hablar de cinco tipos de voluntad: según la forma, el contenido, la actitud del sujeto, la meta y la génesis.

1. **Según la forma.** Nos encontramos con los siguientes subtipos:

- a) **La voluntad inicial.** Es aquella capaz de poner en marcha al individuo hacia el objetivo que desea; si no hay constancia esta voluntad desaparece, vale de muy poco.
- b) **La voluntad perseverante.** En ella intervienen elementos como el tesón, el empeño y la firmeza, y se va robusteciendo a medida que esos esfuerzos se repiten. Con una voluntad así se puede llegar a alcanzar cualquier aspiración. Comenzar supone mucho, pero perseverar es el todo.
- c) **La voluntad capaz de superar las frustraciones.** La frustración es necesaria para la maduración de la personalidad, ya que el ser humano fuerte se crece en las dificultades, que son superadas a base de volver a empezar. No hay que darse por vencido, sino tener capacidad de reacción. Nos guste o no la vida es frustración.
- d) **La voluntad para terminar bien la tarea comenzada.** El amor por el trabajo bien

hecho se compone de pequeños detalles que culminan una tarea terminada de forma correcta y adecuada. Eso requiere, paciencia y laboriosidad, pero entre ellas hay un puente que las une: la voluntad perseverante. Estaría estrechamente relacionada con la responsabilidad.

2. Según el contenido. Hace referencia a los motivos que movilizan la voluntad, que pueden ser:

- a) *Físicos*. Pensemos en las dietas modernas de adelgazamiento, que llevan consigo un enorme sacrificio en la comida; en el deporte y sus esfuerzos... o todo lo referente a la estética corporal y facial. O las privaciones necesarias que hay que seguir en ciertas enfermedades para recuperar la salud corporal pueden movilizar la voluntad.
- b) *Psicológicos*. El querer tener una personalidad equilibrada para sentirse bien interiormente puede poner en marcha y desarrollar la voluntad.
- c) *Sociales*. Por medio de estos móviles se pueden conseguir habilidades en la comunicación interpersonal, vencer la timidez o la dificultad de expresarse en público.
- d) *Culturales*. La cultura es como una segunda naturaleza; ayuda a madurar y contribuye al progreso personal. El hombre no puede desarrollarse de forma completa si no es a través del conocimiento de sí mismo y del mundo que le rodea. Por tanto, conducir la voluntad de los niños hacia la cultura, hacia los valores, es una tarea que hay que saber ofrecer, como un camino hacia la libertad personal y al crecimiento interior.
- e) Y por último, la *voluntad espiritual*, es aquella que busca los valores humanos, naturales y espirituales. Esta voluntad es en la actualidad (por muchos motivos) más necesaria que nunca.

3. Según la actitud del sujeto. En este apar-

tado hay que mencionar fundamentalmente tres tipos de voluntad:

- a) *La voluntad poco motivada*, que ya surge de un modo reducido, con poca fuerza e intensidad hacia las cosas.
- b) *La voluntad motivada y la muy motivada*, según sea el grado e intensidad de la ilusión que se tenga para lanzarse hacia el objetivo propuesto. El individuo con esos tipos de voluntad sabe lo que quiere y pone de su parte todo lo necesario para ir poco a poco consiguiendo sus metas u objetivos.

4. Según la meta. Existen tres tipos de voluntad en este sentido:

- a) *La voluntad inmediata*. A corto plazo, de miras cercanas y rápidas
- b) *La voluntad mediata*. A medio plazo.
- c) *La voluntad a largo plazo*. El esfuerzo se prevee hasta alcanzar el objetivo.

La meta u objetivo, cuando se elabora, produce deseo e ilusión anticipado, de ahí su fuerza. En una situación normal, cada uno de nosotros tenemos estas tres voluntades, pues unas cuestiones requieren un esfuerzo inmediato (de hoy para mañana), y otras requieren más tiempo. La voluntad más lejana se suele dar más en el hombre maduro, que llegará a la meta propuesta si se apoya en la constancia y la responsabilidad y la tolerancia a la frustración. La voluntad inmediata es más característica de los niños.

5. Según la génesis. En este sentido podemos distinguir entre:

- a) *La voluntad de dentro*. Surge de uno mismo. Está relacionada con el carácter personal. Depende mucho de la motivación interna.
- b) *La voluntad de fuera*. Es más propuesta por los demás. Depende más de la motivación externa y es aquí donde entra de lleno la educación que cada uno recibe desde la infancia, la forma en que se vive la adolescencia y el ambiente familiar

donde se desenvuelve, así como el modelo de identificación en el que se ha inspirado el niño para ir aprendiendo e imitando. Es la voluntad que se enseña.

Desarrollo de la voluntad

La voluntad es un proceso psicológico que exige una serie de pequeños ensayos y esfuerzos, hasta que, una vez educada y desarrollada, se afianza y produce sus frutos. No se nace con ella sino que hay que ir desarrollándola desde la infancia, siendo el papel de los padres es determinante.

Los principales elementos para educar y desarrollar la voluntad son:

1. *La motivación.* Una fuerte y notoria motivación es el mejor punto de partida para poner en marcha la voluntad y aplicarla, aunque al principio el camino sea siempre áspero y costoso. Así, una motivación fuerte es favorecedora de una voluntad fuerte.
2. *El orden.* Lo justo y adecuado supone una dirección y una meta; un sentido y unos puntos de referencia básico para actuar.
3. *La constancia.* Conduce a no interrumpir nada ni darse por vencido, hasta alcanzar el objetivo, a pesar de las dificultades que surjan, ya sean internas, externas o por el descenso de la motivación inicial. Hay que enseñarle a los hijos que las cosas se

consiguen con constancia, aunque ellos lo saben, y lo utilizan, pues descubren que muchas veces insistiendo ante ustedes acaban consiguiendo lo que se proponen, aunque no sean cosas adecuadas. Enseñeles a orientar la constancia en la buena dirección.

4. *Una mezcla de actitud positiva y alegre y metas alcanzadas.* Sin las cuales las dificultades y sinsabores que se presentan en las distintas etapas y períodos de lucha en la vida acaban desmotivando a la persona.
5. *El estímulo.* El reconocimiento, el apoyo y el estímulo son elementos movilizadores. Bien utilizado es un potente facilitador de desarrollos personales.

El que no tiene un mínimo desarrollo de la voluntad se va formando como una persona indecisa, pasiva, desorientada, que no se atreve a seguir adelante por haber abandonado con demasiada frecuencia ante los objetivos o las situaciones. Ahí está la razón de su debilidad. La falta de logros le hace cada vez más inseguro y débil.

Insistimos que la voluntad necesita ser educada y desarrollada, y para ello proponemos a continuación algunas reglas que pueden servir de ayuda. Insistimos también que debe iniciarse el proceso de desarrollo desde la niñez y que son los padres los responsables de ello.

Diez reglas de oro para desarrollar la voluntad

1. *La voluntad necesita un aprendizaje gradual,* que se consigue con la repetición de actos en donde uno se vence, lucha y cae, y vuelve a empezar. A esto le llamamos: hábito. Dicho de otro modo: hay que adquirir hábitos positivos mediante la repetición de conductas, de manera que nos va acercando hacia comportamientos mejores, más maduros sabiendo que, en las primeras etapas cuestan mucho trabajo, puesto que la voluntad está aún en estado primario, sin dominar.
2. *Para tener voluntad hay que empezar por negarse a dejarse vencer por los deseos, los estímulos, los gustos y las necesidades inmediatas.* Esto es lo realmente difícil. La labor de los padres en esta tarea es decisiva: deben –con mucha habilidad– hacer que sus hijos vean atractiva la responsabilidad, el deber, el sacrificio y las obligaciones concretas que se les piden.

Estar educado para buscar el placer inmediato es la mejor manera de sentirse uno atraído, llevado y tiranizado por la satisfacción y el placer inmediato. Por ese camino, la persona no llega a desarrollar su voluntad, al contrario, está desentrenado, porque se siente constantemente vencido cuando no satisface el deseo inmediatamente. Con esa urgencia típica de

los que no saben decir no con alguna frecuencia, la persona con una voluntad débil se acostumbra a caminar siempre por el camino más fácil: el de la satisfacción de lo inmediato.

La voluntad conduce al más alto grado de progreso personal cuando se ha conseguido el hábito de hacer, no lo que sugiere el deseo, sino lo que es mejor, lo más conveniente, aunque, de entrada, sea lo más difícil o requiera el mayor esfuerzo y tiempo.

Una voluntad fuerte facilita el proceso hacia la autorrealización personal y hacia la felicidad.

La vida humana es un asunto que se mueve entre dos dimensiones: adecuar los deseos a la realidad. Por eso la felicidad no consiste en vivir bien y tener un excelente nivel de vida, sino en saber vivir

Liberación no es hacer lo que uno quiere o seguir los dictados inmediatos de lo que deseamos, sino vencerse en pequeñas luchas notables para alcanzar las mejores cimas del propio desarrollo personal.

3. *Cualquier aprendizaje se adquiere con más facilidad a medida que la motivación es mayor.* El ejercicio de luchar por nuestros objetivos se desarrolla más gracias a la fuerza de los contenidos que los mueven. Es decir, el que no sabe lo que quiere, el que no tiene la ilusión de alcanzar algo, difícilmente tendrá la voluntad preparada para la lucha. Por tanto, no hay que proporcionarle todo a los niños, incluso sin que ellos lo pidan, sino enseñarles a que deseen y que se muevan, luchen y se sacrifiquen por conseguirlo y, no obstante, cuando no sea posible lograrlo aprender a soportar la frustración.
4. *Tener objetivos claros, precisos, bien delimitados y estables.* Cuando esto es así y se ponen todas las fuerzas en ir hacia adelante, los resultados positivos están a la vuelta de la esquina, y no tiene cabida la dispersión de objetivos, ni tampoco querer abarcar más de lo que uno puede. Querer es pretender algo concreto y renunciar a todo lo que distraiga y desvíe los objetivos trazados.
5. *Toda educación de la voluntad tiene un fondo ascético, especialmente en sus comienzos.* Hay que saber conducir las ansias juveniles hacia una meta que merezca realmente la pena; aquí es donde resulta decisiva la tarea de los padres. Debemos recordar que las grandes ambiciones brotan de algo pequeño que crece y se hace caudaloso a medida que la lucha personal no cede, no baja la guardia, insistiendo una y otra vez.
6. *A medida que se tiene más voluntad, uno se gobierna mejor a sí mismo, no dejándose llevar por el deseo inmediato.* El dominio personal es uno de los más extraordinarios retos, que nos eleva por encima de las circunstancias. Con una voluntad bien estructurada, uno no hace lo que le apetece, ni escoge lo más fácil y llevadero, sino que se dirige hacia lo que es mejor y más adecuado.
7. *Una persona con voluntad alcanza las metas que se había propuesto con constancia.* La constancia constituye uno de los grandes pilares de la voluntad, por cuanto es a través de ella como se desarrolla.
8. *Es importante llegar a una buena relación entre los objetivos y los instrumentos que utilizemos para obtenerlos;* es decir, buscar la armonía entre fines y medios. Hay que intentar una ecuación adecuada entre capacidades y limitaciones, pretendiendo sacar lo mejor que hay en nosotros mismos, poniendo en marcha la motivación, el orden, la constancia, la alegría y la autodisciplina sobre nosotros mismos, para no desfallecer ni ceder en lo que nos hemos propuesto.
9. *Un buen y suficiente desarrollo de la voluntad es un indicador de la madurez de la personalidad.* La voluntad se acrecienta con su uso, y se hace más eficaz a medida que se incorpora con firmeza en el patrimonio psicológico de cada uno de nosotros.
10. *El desarrollo de la voluntad no tiene fin.* Esto significa que podemos estar ampliándola mientras exista en nosotros el deseo de mejorar y superarnos.

6.4. La importancia de la motivación en el desarrollo de la personalidad

Con el término motivación hacemos referencia a un estado de estimulación interna que es producido por una necesidad y que activa la conducta con el objetivo de satisfacerla. La motivación es, por tanto, la energía que nos impulsa a hacer cosas, a conseguir una meta. La motivación nos empuja hacia algo atractivo, sugerente, deseable, nos incita a luchar por perseguir esa meta lejana, pero al mismo tiempo alcanzable. El hombre no puede vivir sin ilusiones; pero tampoco sin satisfacer sus necesidades. La motivación es la energía psicológica que impulsa al ser humano a conseguir las.



La motivación es la energía que pone en marcha la voluntad con el objetivo de actuar y ser capaces de superar las dificultades, frenos y cansancios que aparecen al realizar el esfuerzo. Motivación, por tanto, es ver la meta como algo grande y positivo que podemos conseguir. Pero el problema está en que muchas metas grandes para el ser humano son costosas y con comienzos muy duros. Aquí entra de lleno el tema de las actitudes, los ideales y los valores, así como también el tener una fuerte motivación.

Las motivaciones las podemos dividir en cuatro grandes apartados:

- a) **Motivaciones para satisfacer las necesidades corporales.** Como por ejemplo, respirar, alimentarse, el sexo, evitar el dolor, etc.
- b) **Motivaciones sociales.** Como por ejemplo, sentirse amado, aceptado, aprobado

y estimado. El afecto y la aceptación de los padres parece un factor importantísimo para la adaptación del niño y para su vida posterior como adulto.

- c) **Motivaciones de crecimiento personal.** Hace referencia a la búsqueda de la autorrealización, la lucha por realizar las potencialidades y los ideales.
- d) **Motivación de curiosidad.** Es el deseo de explorar y manipular el medio. Los niños pequeños generalmente exploran su medio circundante. Es típico de los niños pequeños llevarse a la boca, tocar, morder y curiosear los objetos que los rodean. Es a través de este proceso como se pone en marcha y se desarrolla la motivación.

La motivación es un aprendizaje por lo que para su desarrollo debemos tener constancia, paciencia y autodominio para continuar adelante en su fortalecimiento, sobre todo cuando aparecen las dificultades. Entonces es cuando hay que librar una dura batalla con uno mismo, a base de intentarlo una y otra vez hasta conseguir lo que nos habíamos propuesto.

Pero el desarrollo de la motivación no se consigue de un día para otro. Los padres, con su ejemplo, deben de alentar a los hijos en este aprendizaje.



RECUERDE

- La motivación tiene un papel importante en el desarrollo de la personalidad debido a su condición de energía que pone en marcha procesos de desarrollo.

Bibliografía

Psicología de la personalidad. Gordon W. Allport. Ed. Paidós. 1980.

Cómo desarrollar la autoestima en los niños. Harris Clames y Reynold Bean. Ed. Debate. 1995.

Cómo desarrollar la autoestima de los hijos. Antonio Vallés Arándiga. Ed. Eos. 1998

Cómo formar hijos con principios. Linda y Richard Eyre. Ed. Medici. 1995.

Cómo enseñar a sus hijos a ser responsables. Harris Clames y Reynold Bean. Ed. Debate. 1995.

Cómo inculcar disciplina a sus hijos. Harris Clames y Reynold Bean. Ed. Debate. 1994

La persona. Theodore Lidz. Ed. Herder. 1980.

Con el cariño no basta. Cómo educar con eficacia. Nancy Sandin. Ed. Medici. 1993.

Razón y emoción en psicoterapia. Albert Ellis. Ed. DDB. 1980.

Introducción a la Psicología. I.I. Davidoff. Ed. McGraw Hill. México. 1979

La conquista de la voluntad. Enrique Rojas. Ed. Temas de Hoy. Madrid. 1994.

Tratado de psicología. Biblioteca de Psicología General. Ch. W. Telford y J. M. Sawrey. Paidós, 1977.

Importancia de la familia y la escuela en la formación del autoconcepto. Alborada. La revista de Padres y Educadores, nº 280. Enero-Febrero, 1992.

El concepto de sí mismo. René L'Ecuyer. Ed. Oikos Tai. 1985.

De niños a hombres: cómo acompañar a nuestros hijos en su crecimiento. Michael Gurian. Ed. Vergara. Buenos Aires. 1999.

Hijos, ¿Qué hacemos? ¿Qué les decimos?. Dorothy Rich. Ed. Vergara. Buenos Aires. 1998.



Tema 7

Las relaciones interpersonales

En este capítulo abordamos diferentes temas que atañen a las relaciones entre padres e hijos, a las relaciones familiares y, en sentido más amplio, a la relación entre las personas.

Elaboración:
Agustín Durán Gervilla
María Dolores Tébar Pérez
Beatriz Ochando Korhonen

7.1. LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN

Este punto y los siguientes que tienen que ver con la comunicación son complemento del capítulo cuatro: la escucha activa.

Comunicación

A partir aproximadamente del tercer o cuarto mes de vida, el bebé aprende realmente a comunicarse con quienes le rodean. Una parte de ello consiste en aprender a dar y recibir amor, pero eso no es más que el principio. Más tarde se añadirán habilidades físicas, mentales y emocionales que aumentan su capacidad para interactuar con el mundo que le rodea. Entonces, el pequeño se da cuenta de que todo lo que él hace le afecta a usted y a lo que usted hace. El niño empieza a aprender a comunicarse con su entorno.

Una característica fundamental de la comunicación es que ejerce un efecto sobre quienes la reciben. En esta fase, el bebé aprende con rapidez a distinguir cuáles son estos afectos. La regla principal en esta fase es recompensar los esfuerzos positivos que hace el bebé por comunicarse con respuestas positivas y continuadas. Es decir, usted debe actuar como una especie de espejo situado delante de él. De este modo, aprende que una sonrisa produce como respuesta otra sonrisa, y con el tiempo, una palabra otra palabra. Mucho antes de comunicarnos verbalmente lo hacemos sobre una base no verbal. Esta fase es un período vital, ya que en ella, el bebé aprende que el mundo le responde y crea respuestas para él.

Es probable que la mejor forma de ayudar a los bebés de esta edad a comunicarse sea estimulándoles para que se ejerciten, aunque hay que tener mucha imaginación a la hora de estimularlos. Los juegos a base de arrullos, las pequeñas canciones, los juegos de dar y tomar, etc., tienen una vital importancia y permiten que un bebé se mantenga interesado, al menos durante varios minutos. Si el bebé mostrara falta de interés (que es lo más probable) permítale que descansa y vuelva a comenzar cuando juzgue que el bebé está preparado para ello. No le abrume, su capacidad de concentración es muy pequeña.

Será de gran ayuda para el aprendizaje del bebé disponer de una amplia gama de estímulos sensoriales y emocionales, de tal modo que él aprenda y se comunique de muchos modos diferentes. Es importante facilitar al bebé que todas las grandes emociones, incluidas las negativas sean expresadas con entera libertad.

Algunos padres tratan de proteger a sus hijos pequeños impidiéndoles experimentar las emociones negativas, pero ésta no es una actitud adecuada. En la vida también nos encontramos emociones negativas, tales como el malhumor, la frustración, la rabia, el enfado y necesitamos aprender a enfrentarnos con ellas y volver después a un estado de tranquilidad, si no queremos ser dominados más tarde por los aspectos reales de la vida.

Cuando se trata de aprender a comunicarse a cualquier edad, aparece una buena cantidad de frustración con la que hay que enfrentarse. No se puede esperar que los padres respondan a todo aquello que el bebé, el niño, el joven y el adolescente hace, y éste debe

aprender a aceptarlo así. Las dilaciones en las reacciones son inevitables también, y a diferencia de lo que sucede durante los primeros meses de vida, el bebé será capaz de aceptar los retrasos razonables hacia el final de su primer año. El niño ha de saber que sus necesidades terminarán por ser atendidas dentro de un plazo razonable, pero también que el mundo entero no puede girar a su alrededor.

Los padres que han satisfecho de inmediato los deseos y caprichos de sus hijos le han hecho un flaco servicio, ya que más adelante cuando esos niños tienen que enfrentarse con la realidad de la vida, se sienten frustrados porque esta no parece coincidir con su experiencia previa aprendida de la satisfacción inmediata.

Cuando quiera mejorar la comunicación con su bebé, necesitará prestar atención a varias cosas:

- Debe ser capaz de leer sus señales emocionales.
- Debe observar con cuidado, para ver cómo comunicarse con él.
- Debe estimular los sentidos que su bebé no utilice mucho.

Pero tenga especial cuidado porque resulta muy fácil percibir mal lo que su bebé quiere dar a entender. El no pueden explicar bien lo que necesita y es muy fácil interpretar erróneamente lo que desea comunicar en realidad.

Los adultos malinterpretamos los mensajes continuamente –y eso que podemos comunicarnos con el lenguaje oral–, de modo que será más fácil percibir mal las cosas cuando una de las dos partes no puede aún hablar.

Una madre intuitiva y sensible que se comu-

nica con su hijo durante todo el tiempo, la mayor parte de las veces sabe con exactitud cuáles son las necesidades de su pequeño, leyendo con cuidado los más mínimos cambios que él expresa con el lenguaje de su cuerpo, con sus estados de ánimo y con sus expresiones. Esa es la habilidad básica de la comunicación, como sucede con una persona de cualquier edad (saber captar y comprender, sin distorsionar, el mensaje del otro).

Aprenda a leer las señales que su hijo le envía, y a responder a ellas del modo que mayor satisfacción le produzca a él. Después del amor, ésta es, probablemente la lección más importante que usted pueda enseñarle. Y es uno de los elementos que más desarrolla los buenos vínculos parentales.

Conversar sobre las cosas

A medida que los niños crecen y dominan mejor el lenguaje se hace más fácil razonar con ellos y estar en mejores condiciones para hablar de sus necesidades. Por ello, desde el mismo momento en que pueden hablar, se les debe animar a que expliquen por qué han hecho algo que usted les ha dicho que no hicieran y se les debe dar el tiempo necesario para hacerlo, especialmente cuando son todavía torpes o lentos en el uso de las palabras. Dé tiempo a su hijo a que se explique y escúchele, escúchele, escúchele...

Conversar con ellos sobre las cosas, aunque sea de un modo simple, les ayudará a pensar por sí mismos y a aprender a anticipar las consecuencias posibles de sus acciones. Pero insistimos, déles tiempo para que hablen, porque eso es dejarles que practiquen, aprendan y desarrollen el pensamiento.

Escuche cuidadosamente lo que le dice su hijo pequeño o adolescente

Muchos padres saben que la comunicación es un proceso vital que tiene dos elementos: el que habla y el que escucha. Pero son demasiados los que rara vez escuchan a sus hijos y tienen poco que decirles que no tenga que ver con reproches, censuras, sermones o consejos.



Escuche a su hijo y trate de captar su mensaje y de situarse en él, no en su posición de adulto.

Algunos padres castigan las conductas inadecuadas de sus hijos sin prestar atención a las necesidades y a los "mensajes" que se encuentran detrás de esas conductas. Las comunicaciones de los niños se expresan a menudo en forma indirecta, a modo de actos, y a través de una especie de "código". Usted puede lograr una mejor relación con sus hijos si atiende a lo que le dicen con esos códigos, enseñando a sus sentidos para así aprender a escuchar los mensajes ocultos, es decir los mensajes no verbales.

Una estrategia excelente es la de transmitirle comprensión a su hijo pequeño o adolescente manteniendo la cualidad de las buenas comunicaciones entre adultos, donde ambos hablan y se escuchan. Al igual que en las conversaciones con adultos, en las conversaciones con los niños, la base debe ser la de un auténtico diálogo. Es útil al dialogar con un niño comenzar con enunciados que indiquen comprensión en vez de consejo, crítica o instrucción; ya que este tipo de enunciados "frenan" la conversación cuando se trata de adolescentes.

7.2. LA FAMILIA Y LA COMUNICACION

7.2.1. Qué es la comunicación

La comunicación es la transmisión de mensajes entre las personas y constituye el fundamento de las relaciones humanas. La comunicación no se reduce al hecho de solo hablar, puesto que dos personas pueden hablar entre sí y no comunicarse. Para que se dé el proceso de la comunicación entre dos personas tiene que establecerse un intercambio de mensajes o permuta de información. En la comunicación se establece una reciprocidad entre los dos comunicantes, un intercambio de información, ideas, pensamientos, sentimientos.

El proceso de la comunicación se produce

cuando un emisor (el que habla), transmite un mensaje (información que se transmite: pensamiento, opinión, sentimientos) a un receptor (el que escucha), y este mensaje es recibido y comprendido por el receptor.

EMISOR → MENSAJE → RECEPTOR

Para comunicarse con otra persona no basta con hablar hay además que conseguir:

- Elaborar claramente la idea que queremos transmitir: mensaje.
- Captar la atención del oyente: conseguir ser escuchado.
- Transmitir un contenido comprensible para el oyente: código común.
- Que nuestro mensaje sea comprendido por el oyente: interpretación del oyente.
- Que el oyente nos dé un mensaje de vuelta: que nos transmita lo que ha comprendido.

Sí esto se produce con éxito se establece un circuito de comunicación entre emisor y receptor produciendo lo que se conoce como feed-back o retroalimentación. Se establece un proceso creativo en el que dos personas establecen un modo de compartir y de conocerse. El objetivo de la comunicación es que el mensaje que queramos transmitir sea descifrable por un código común para que se dé el entendimiento entre las dos personas.

Es obvio que esto no se produce con éxito en muchas ocasiones: las personas no se entienden, se malinterpretan, la conversación se interrumpe, se produce la comunicación rebote, o lo que es peor, se convierte en gritos. Cuando un mensaje expresado y recibido que no se atiene a las normas de un código común se producen carencias que se prestan a múltiples interpretaciones subjetivas o personales, lo que conduce a elaborar errores perceptivos y juicios anticipados de comprensión. Los déficits o carencias que pueden entorpecer el proceso de la comunicación pueden ser:

Respecto del que habla:

- No conoce a la persona a quién se dirige.
- No habla el mismo lenguaje que su interlocutor.
- No se adapta a los niveles de edad y conocimientos del otro.
- No sabe con qué objeto inicia la comunicación.
- No se comunica directamente por miedo a las consecuencias.

Respecto al que escucha:

- No ha escuchado correctamente el mensaje.
- No interpreta adecuadamente el mensaje.
- No muestra interés por lo que se dice.
- No da señales de escucha, no responde.
- Carece de habilidades para escuchar.

Respecto del mensaje:

- No es comprensible, no se adecúa a las características del oyente.
- Es difícil de interpretar, es abstracto, ambiguo.
- No es directo y se expresa con rodeos.
- No es interesante, no incita a comunicarse.

7.2.2. Tipos de comunicación

Pensamos que solo hay comunicación si hablamos, si decimos palabras, pero el hecho de no hablar no significa que no haya comunicación. La comunicación es algo mucho más amplio que incluyen otros elementos no menos importante como: el lenguaje corporal, el movimiento, los gestos. La comunicación entre los seres humanos incluye dos elementos: el **contenido** (la palabra) y la **forma** (la manera de decir el contenido).

La comunicación comprende dos formas o canales de transmitir la información o mensaje:

Comunicación verbal: Con ella nos comunicamos a través de las palabras, por medio del lenguaje oral. El aspecto verbal transmite el

contenido de la comunicación, lo que queremos decir.

Comunicación no verbal: Con ella nos comunicamos a través de los gestos, la expresión facial (mirada, sonrisa), el código corporal (posturas), los aspectos no lingüísticos de la conducta verbal como el tono de la voz, el ritmo, la velocidad de la conversación, las pausas, y también con la utilización del espacio personal como la distancia de interacción con la persona con la que hablamos. El aspecto no verbal transmite la forma, es decir los sentimientos y las emociones del emisor que mediatizarán la interpretación del mensaje verbal por parte del receptor.

La comunicación verbal y no verbal deben tener una coincidencia para que los mensajes sean recibidos de forma coherente, si no es así el mensaje queda invalidado y normalmente en estos casos predomina la información no verbal, es decir, cuando con la palabra queremos decir una cosa (mensaje verbal o contenido) y con los gestos (mensaje no verbal o la forma) otra, el mensaje al que prestamos atención es al no verbal.

La comunicación no verbal es a la que más atención prestamos y la que más nos impacta puesto que proporciona una información más fiable en situaciones en las que no podemos confiar en lo que se está comunicando con palabras, bien porque quien habla propone intencionadamente engañarnos, bien porque ha bloqueado o reprimido la información que deseamos conocer. Esto hace que el proceso de la comunicación sea todavía más complejo ya que el mensaje tiene un contenido o lo que se dice pero también una forma o como se dice, que modula y expresa la intención del que habla. Es más fácil disimular, o engañar, con los aspectos verbales que con los no verbales.

RECUERDE

- Al mensaje que más se atiende es al no verbal.
- El mensaje que *se nos queda grabado* es el no verbal.

7.2.3. Barreras en la comunicación familiar

Debido a que la comunicación tiene dos canales es posible cometer algún error para hacernos comprender. Podemos hablar de obstáculos en la comunicación cuando:

- Hacemos un discurso excesivamente emocional: exceso de conducta emocional durante el habla.
- Hablamos demasiado bajo o demasiado alto: no modular el tono de voz.
- Hablamos excesivamente rápido o lento: no regular el ritmo de la conversación.
- Hablamos menos de lo normal: permanecer pasivo en la conversación, sin opinar, sin preguntar, o asentir.
- Hablamos demasiado: hablar excesivamente interrumpiendo y sin escuchar lo que el otro dice.
- Adivinamos el pensamiento del otro: suponer lo que el otro va a decir o sentir.
- Hablamos negativamente: expresar con frecuencia comentarios y opiniones negativos de los demás o de las situaciones.
- Damos poca información: dar menos información de la que se considera necesaria para continuar una conversación.
- Damos información redundante: repetir información ya conocida.
- Damos respuestas cortantes: responder con insultos, malos modos o expresiones ofensivas.
- Contraatacamos: responder a una queja con otra sin intentar solucionar el problema.
- Tendemos a no reconocer o dar la razón al otro: no ceder en las discusiones, no admitir ni reconocer el punto de vista de los demás.
- No especificamos: no concretar, realizar un discurso excesivamente abstracto, general o superficial.
- Desviamos el tema: introducir otros temas en la conversación que impiden profundizar en uno de ellos o alcanzar el objetivo propuesto.
- Evitamos temas de conversación: mostrar desinterés.

- Generalizamos excesivamente: referirse a hechos y comportamientos que suceden de vez en cuando como si ocurrieran continuamente.
- Hacemos afirmaciones radicales o dogmáticas: ser categórico en las afirmaciones utilizando expresiones del tipo "todo o nada", "blanco o negro".
- Somos pedantes: utilizar palabras complicadas o difíciles o raras.
- Respondemos insuficientemente: no responder a todo lo que se pregunta, responder con monosílabos dificultando la conversación.
- Respondemos en exceso: alargarse demasiado en las contestaciones yendo más allá de lo que se había preguntado.
- Detallamos en exceso: explicar, clarificar o discutir detalles sin importancia.
- Interrumpimos con frecuencia: intervenir cuando el otro está hablando sin respetar su turno de palabra.
- No tenemos un lenguaje positivo: omitir alabanzas o no decir cosas agradables sobre lo que el otro dice o hace.

Intente evitar este tipo de comunicación siempre que le sea posible. Notará que el "encuentro" con el otro es una experiencia diferente.

7.3. HABILIDADES EN LA COMUNICACIÓN FAMILIAR

En este punto vamos a tratar una serie de habilidades para conseguir una comunicación positiva con los demás.

Se trata de conseguir un estilo de comunicación que sea beneficioso y eficaz en la relación familiar, es decir, aprender a hablar para hacerse comprender y comprender al otro.

En primer lugar debemos hacer referencia a la habilidad básica en la comunicación humana: la escucha activa. Remitimos al lector al capítulo cuatro de este manual: "la escucha activa", pues en este encontrará todas las claves de esta habilidad aunque no sin antes hacer un breve inciso.

La escucha activa.

- A veces los padres no consiguen descubrir los deseos o necesidades de sus hijos, no suelen prestar el tiempo suficiente a escuchar u observar que es lo que su hijo solicita, por lo que intentan compensar con interrogatorios que de ningún modo transmiten al niño que se ha comprendido sus sentimientos, emociones o preocupaciones.
- La escucha activa es la única forma de conectar con el niño y de entrar en su mundo.
- Os permite comprender a vuestro hijo y acceder a esa personalidad que se está formando. Os ayuda a transmitir al niño que le comprendéis y respetáis.
- Facilita que el niño se sienta con más confianza, al ser escuchado.
- Os permite empatizar con vuestro hijo.
- La escucha activa es una habilidad que desarrolla la capacidad de empatía hacia los demás, esto significa que aprendemos a ponernos en el lugar del otro cuando habla, y no solo oír lo que nos dice sino, y lo más importante, imaginar como se siente y los motivos o necesidades que le inducen a decir lo que dice. La empatía es mucho más que la simpatía (caer bien o ser agradable), es la capacidad de hacer que la otra persona sienta que reconocemos sus sentimientos y respetamos sus motivos.



Cómo mejorar la comunicación

A la hora de expresarnos no todas las personas somos iguales, muchos consideran que no hay que expresar los sentimientos, las emociones o los deseos, les asusta hablar de ellos o se sienten ridículos al tener que hacerlo. Son personas que no expresan sus opiniones o deseos por temor a molestar a los demás o por que creen que así les da "armas" al otro que luego puede utilizar. A menudo estas personas suelen ceder ante los deseos de los demás y decimos que se dejan manipular. Otras personas, en cambio, son demasiado espontáneas en la expresión de sus sentimientos, emociones y deseos, lo hacen sin pensar y a veces pueden resultar algo bruscos o incluso agresivos y pueden herir o avasallar a los demás.

Una comunicación equilibrada consistiría, por tanto, en encontrar el punto medio entre estos dos extremos de comportamiento: alcanzar la expresión abierta y serena de nuestras opiniones, deseos y sentimientos sin herir ni dañar a la otra persona.

Para encontrar este punto medio vamos a intentar diferenciar los distintos estilos de

comportamiento que podemos tener en la relación con los demás: pasivo, agresivo y asertivo.

A continuación explicaremos los estilos de la comunicación y lo que es el comportamiento asertivo o la autoafirmación personal y sus beneficios en la relación humana. Profundizando en cuales son nuestros derechos en la relación con la otra persona. Señalaremos las bases de una relación sana, libre y respetuosa. La clave de la asertividad es encontrar un equilibrio entre los deberes y los derechos que nos imponemos hacia los demás, para que nadie salga perdiendo.

Finalmente veremos las habilidades de autoafirmación y estrategias para que le pueda ayudar a conseguir una comunicación más clara, sincera y auténtica con los suyos, sin dejarse manipular y evitando malentendidos, enfados y disgustos.

7.3.1. Principales estilos en la comunicación: pasivo, agresivo y asertivo.

Se sabe que cada persona tiene su peculiar manera de reaccionar ante las situaciones, y lo

hace de distinta forma dependiendo de las circunstancias. Las personas pueden comportarse de manera pasiva, agresiva o asertiva dependiendo de la situación o de su manera de comportarse. Por supuesto que no siempre actúan de la misma manera, sino que emplean una u otra forma en diferentes ocasiones. Pero cuando siempre actúa de la misma manera hablamos de una tendencia fija de comportamiento.

Cuando aprendemos a identificar y comprender cada uno de estos distintos modos de reaccionar podemos darnos cuenta de las consecuencias que obtenemos con ellos. Las personas que se comportan de manera pasiva suelen ceder ante los deseos y propuestas de los demás, nunca consiguen hacer lo que desean, suelen dar preferencia a los derechos de los demás sobre los suyos, y aunque suelen ser muy queridas por lo "buenas personas" que son con los demás, a la larga se sienten frustradas, anuladas y manipuladas por los demás, lo que les causa graves problemas de autoestima. Las personas que se comportan de manera agresiva, siempre consiguen lo que quieren aún a costa de molestar, ofender o herir a los demás, siempre prevalecen sus necesidades y deseos sin considerar las de los demás, son poco queridas y suelen ser rechazadas, lo que también repercute en su autoestima. Las personas que se comportan de manera asertiva consiguen más a menudo lo que desean y, lo que quizás es más importante, *respetan los derechos propios y los de los demás, por lo que se sienten más satisfechos consigo mismos y en la relación con los demás.*

La idea es que aprendamos a identificar los diferentes estilos de comportamiento en la comunicación para potenciar las conductas



asertivas y minimizar las otras ya que estas últimas crean sentimientos negativos en los demás y en nosotros mismos.

El comportamiento pasivo

Hace referencia a cuando una persona se expresa de tal manera que no hace valer ni sus opiniones, deseos ni sus propios derechos. No expresa de un modo directo a los demás sus sentimientos, sus necesidades o sus pensamientos, de tal modo que inhibe su comportamiento y no consigue alcanzar su objetivo en la situación o resolverla de manera eficaz. Estas personas respetan en exceso a los demás pero no se respetan a sí mismas. A veces se comportan así por una excesiva sensibilidad hacia los demás o por inseguridad. Por este motivo suelen perder autoestima y no están a gusto en sus relaciones interpersonales. Pueden ser utilizados por los demás, ya que resulta fácil manejar su comportamiento.

El comportamiento pasivo se caracteriza por:
No saber cuáles son sus derechos o no saber cómo defenderlos.

- No tener criterios propios. Quedarse callados y esperar a que los demás tomen las decisiones por ellos.
- Un habla temblorosa, voz baja que se acompaña de silencios. Acompaña casi siempre en su hablar palabras como: "quizás, supongo, tal vez, realmente no es importante, tienes razón..."
- Un comportamiento no verbal que se manifiesta en una mirada huidiza y asustada, sin mirar al otro, cara triste y los hombros generalmente encogidos. Gestos desvalidos.
- Trata de negar o quitarle importancia a las situaciones si le cuestionan, e incluso llega a evitar enfrentarse en la discusión, aunque tenga razón.

El comportamiento agresivo:

Hace referencia a cuando la persona se expresa de tal manera que no respeta los derechos de los demás. Expresa de un modo directo pero inadecuado sus deseos o sentimientos de manera que es probable que consiga sus obje-

tivos en la situación pero a costa de herir o faltar al respeto a su interlocutor, ya que no tiene en cuenta sus puntos de vista ni sus sentimientos. La persona agresiva antepone sus

deseos, opiniones y necesidades no respetando los sentimientos de los demás. Impone sus criterios para conseguir lo que quiere.

El comportamiento agresivo se caracteriza por:

- No respetar a las personas con las que se relaciona. Utilizar amenazas, descalificaciones, insultos y desconsideraciones.
- Tratar de dominar a los demás. Querer tener siempre la razón.
- Conseguir lo que quieren hiriendo a los demás, humillándolos o incluso intimidándolos.
- Imponer reglas y querer tomar siempre las decisiones.
- Un volumen de voz muy alto.
- Hablar sin escuchar, utilizando además insultos y amenazas.
- Mantener una mirada desafiante, postura dominante e intimidatoria, una expresión de enfado, gestos extremadamente exagerados, tensión en todo el cuerpo y dedo siempre en alto o amenazante.

El comportamiento asertivo

Hace referencia a cuando la persona se expresa de forma que respeta tanto los derechos propios como los ajenos. Supone un estilo de comunicación en el cual se expresan directamente y abiertamente los propios sentimientos, las necesidades, las ideas, los derechos legítimos y opiniones sin amenazar o agredir a los demás, es decir: respetando lo del otro pero expresando lo propio. Estas personas conocen

y tienen en cuenta las necesidades, sentimientos y emociones de los demás sabiendo que son las mismas que las suyas. Con su actitud refleja que la persona se gusta sí misma, se respeta y sabe mantener la calma en las situaciones difíciles. Pero también respeta a los demás.

El comportamiento asertivo se caracteriza por:

- Hablar honestamente para resolver problemas.
- Estar satisfecho consigo mismo, sentirse con autocontrol.
- Mensajes en primera persona. Expresar opiniones y sentimientos desde el yo: "yo pienso, opino, siento que...".
- Respetar del mismo modo a los demás. "Qué te parece, qué piensas...".
- Conocer sus derechos y defenderlos, exponiendo las cosas clara y abiertamente.
- Un habla modulada y fluida sin vacilaciones ni muletillas.
- Nivel de voz conversacional mirando a los ojos del interlocutor.
- Un comportamiento no verbal que se caracteriza por transmitir seguridad y respeto, con una expresión de cara tranquila, una mirada directa y un cuerpo relajado.

7.3.2. La asertividad o la autoafirmación personal.

La asertividad no es un rasgo de personalidad que unos tienen y otros no, es un estilo de comportamiento que se manifiesta a través de la comunicación y que, como tal, puede aprenderse. Tras conocer la asertividad veamos qué comportamientos asertivos consti-

tuyen la base de una autoafirmación personal.

Ser asertivo significa confiar en uno mismo, en nuestras opiniones, nuestros derechos, deseos, relaciones, etc. Es lo que definimos como la **autoafirmación personal**: responsabilizarse uno mismo de sus sentimientos, emociones, pensamientos, opiniones, derechos, y

darlos a conocer a los demás. También significa aceptar que los demás también tienen exactamente el mismo derecho a autoafirmarse. Hay varias clases de asertividad:

1. La asertividad positiva. Consiste en expresar de forma clara, abierta y sincera el afecto y los sentimientos positivos que se sienten o que le hacen sentir otras personas. Es reconocer todo aquello que le gusta de los demás y ser capaz de expresarlo sin vergüenza y sin miedo. Ejemplos de comunicación asertiva positiva: "Me gusta mucho trabajar contigo; me haces las cosas muy fáciles; estoy feliz de haberte conocido: siento admiración por ti...".

2. La asertividad negativa. Consiste en saber decir no o saber negarse cuando no estamos de acuerdo con lo que nos piden, por ejemplo: "No voy a ir a esa fiesta; no quiero, no me apetece; no estoy de acuerdo contigo; no, eso no lo voy a hacer...". También consiste en expresar comentarios o sentimientos negativos cuando la conducta de alguien nos hace sentir mal o nos incomoda, por ejemplo: "Me molesta que me interrumpas delante de la gente; me gustaría que me respetaras cuando hablo con alguien; no me parece bien lo que has hecho; estoy molesto contigo...".

Esta afirmación negativa, que consiste en expresar lo que nos hace sentir mal y aclararlo para que no vuelva a suceder, ayuda a sentirnos mejor al expresar lo que sentimos y nos ayuda a mejorar las relaciones.

3. La asertividad empática. Consiste en expresar nuestros deseos y sentimientos pero después de haber reconocido la situación y los sentimientos del otro: "sé que estás cansado y ya no aguantas más pero yo necesito que ahora me ayudes; se que puede que no te guste pero quiero decirte algo...".

4. La asertividad progresiva. Comienza cuando a pesar de los esfuerzos por ser asertivos y empáticos, la otra persona no



responde positivamente. Entonces debemos aumentar la firmeza y repetir nuestra postura pero sin ponernos agresivos, por ejemplo: "por favor, te estoy pidiendo que dejes de interrumpirme, cállate ya...".

Tenga en cuenta

- Desarrolle y practique su asertividad.
- Enseñe, desarrolle y déjele practicar a su hijo su asertividad en la familia. Este aprendizaje le servirá de mucho para luego fuera de casa.
- La familia es nuestra primera y mejor escuela de aprendizaje.
- Ustedes los padres son los mejores maestros de sus hijos. Enséñenles con interés, amor y paciencia. Es una de las mejores inversiones que pueden hacer por ellos.

Más adelante en este mismo capítulo veremos técnicas para aplicar con eficacia estos tipos de asertividad pero antes vamos a intentar comprender las bases teóricas o filosóficas de la autoafirmación personal.

Creemos que es fundamental situarnos en el contexto ético de las relaciones personales para así analizar y comprender cuales son los límites de nuestra libertad y la de los demás, y, sobre todo. También revisaremos cuáles son las "obligaciones morales" que nos asignamos respecto a los demás, que impiden que seamos nosotros mismos, y que, muchas veces, nos hacen sentir malestar o culpabilidad.

7.3.3. Los derechos personales

En este apartado pretendemos dar unas ideas y contenidos que puedan servir para elaborar un concepto filosófico del ser humano y que facilite mayores herramientas para captar y comprender las relaciones interpersonales.

Libertad y responsabilidad

«Las personas nacemos libres». Con esta afirmación queremos destacar el hecho de que nuestra especie, la especie humana, es libre.

La libertad ha sido entendida de muy diversas maneras, pero todos estamos de acuerdo en que la libertad que entendemos y de la que hablamos no significa "libertad-para-actuarlo-todo".

Desde luego disponer de libertad para actuar como uno desea en un momento dado es una opción de vida que forma parte de nuestras fantasías, aunque sabemos que en el fondo es una quimera en la que nadie puede creer.

Efectivamente, si los seres humanos fuéramos completamente libres para actuar, no existiría entonces ninguna limitación sobre nosotros para poder hacer aquello que nos apeteciese en el momento que quisieramos y, esto, excepto en el caso de un "supermán", es absolutamente imposible mantener.

El hombre es un ser muy limitado en sus deseos y acciones, tanto por sus propias características biológicas como por vivir en un grupo humano y social donde es necesario establecer límites, normas y reglas de convivencia. Nuestra libertad termina donde empieza la del otro. La convivencia social impone unas limitaciones, restricciones a la libertad de actuación, expresadas en forma de leyes y normas de conducta (código civil, código penal, código de circulación, Leyes, etc.).

Si el ser humano desea vivir en comunidad beneficiándose de las ventajas que la organización social proporciona, debe entonces admitir una enorme cantidad de restricciones a su libertad de acción.

Sin embargo la libertad de la que hablamos aquí es de la verdadera libertad del hombre, la que se refiere a la naturaleza intrínseca de todo ser humano: LA LIBERTAD PARA TOMAR DECISIONES EN UN MOMENTO DADO.

No obstante, por lo mismo que la persona es libre para tomar sus propias decisiones en cada momento tiene también que estar dispuesta a hacer frente a las consecuencias de sus actos. Esto es lo que llamamos RESPONSABILIDAD.

Nos educan en la dependencia y la amabilidad hacia los demás. Ahora bien, cuando crecemos la realidad que se nos muestra es bien distinta, tenemos que manejarnos en una sociedad que nos exige individualismo, iniciativa, independencia, autosuficiencia para ser respetados, para ser contratados e, incluso, para ser deseados o admirados.

Vivimos en una sociedad que espera que seamos asertivos, que tomemos decisiones, que opinemos, que llevemos la iniciativa y no estamos preparados para ello. En nuestra convivencia, en las relaciones laborales, familiares o de pareja tenemos algunos márgenes para la libertad personal, pero a veces no sabemos como administrar esta libertad de decisión y de actuación.

En la expresión de esta libertad en ocasiones nos quedamos cortos, renunciamos a ella, nos dejamos llevar por los demás, lo que hace que vivamos con frustración las relaciones y nuestras vidas; en otras nos pasamos, no tenemos en cuenta los márgenes de libertad de los demás, lo que hace que nos aislemos y vivamos una existencia desconectada y egocéntrica.

Autenticidad y espontaneidad

Una de las consecuencias más temidas de la interacción social es perder el aprecio o la estima de los demás. Esto es: ser criticados y rechazados por lo que hacemos y decimos o por lo que no hacemos o no decimos. Cuando somos niños es vital para nosotros el afecto y el aprecio de los demás, y es de tal importancia que, cuando nos convertimos en adultos, continuamos necesitando que nos aprecien y estimen. Muchas de nuestras acciones y decisiones las tomamos por miedo, por temor a que nos rechacen, o que no nos valoren. Esto nos hace actuar en función de agradar a los demás antes que de buscar nuestros propios intereses. Este esquema mental influye tanto en los niños como en los adultos puesto que puede

condicionar nuestro comportamiento: nos puede hacer perder nuestra espontaneidad y autenticidad por el hecho de intentar contentar a los demás y ganar su aprecio.

Libertad y responsabilidad van íntima e indisolublemente unidas, cuando conseguimos un comportamiento personal y social basado en ellas nos mostramos tal y como somos y no como quieren los demás que seamos. Así es posible autorrealizarnos expresando abiertamente nuestra personalidad, y demostrar una de las cosas más valiosas que tenemos los seres humanos: nuestra autenticidad y espontaneidad.

Una lectura de los derechos personales (expuestos más abajo) nos puede aclarar y guiar bastante dentro de esto **márgenes de libertad personal**, teniendo en cuenta que por lo mismo que la persona es libre para tomar

sus propias decisiones en cada momento tiene que estar también dispuesta a hacer frente a las consecuencias de sus actos.

Todo ser humano por el hecho de ser libre para tomar decisiones, tiene unos derechos fundamentales personales.

La carta de los Derechos Humanos Asertivos que presentamos a continuación está compuesta de afirmaciones o declaraciones sobre nuestras verdaderas responsabilidades para con nosotros y para con los demás, así como también declaraciones acerca de nuestra aceptación y condición de seres humanos, que señalan los límites prácticos de lo que los demás pueden esperar de nosotros y nos proporciona las bases filosóficas para la asertividad.

Un ser humano auténtico, por el mero hecho de serlo, tiene los siguientes derechos:

DERECHOS

1. *A actuar de modo diferente a como los demás desearían que actuase. Cada persona tiene derecho a juzgar sus propios sentimientos o emociones, pensamientos y comportamiento, de forma diferente a como lo hacen los demás. Tenemos derecho a ser nosotros mismos.*

2. *A hacer las cosas de manera diferente. Nadie tiene por qué justificarse ante los demás por hacer las cosas a su manera.*

Esto no quiere decir que es correcto ser desconsiderado y descortés con otras personas: es bueno disculparse por los perjuicios que podemos haber ocasionado a los demás aunque hayan sido producidos de manera involuntaria.

Este derecho significa que uno/a puede hacer cosas a su manera sin considerar que tiene necesidad de justificarla ante nadie. Uno decide hacer algo, dentro de los límites razonables, y luego (una vez más) aceptar las consecuencias que se deriven de ello.

Por tanto, uno/a puede pensar y actuar de manera diferente a como lo hace la mayoría sin tener que sentirse mal consigo mismo/a.

3. *A cambiar nuestras opiniones. Uno tiene derecho a cambiar de opinión. Algunas personas consideran que puesto que una vez opinamos de una manera siempre debemos seguir pensando igual. Uno tiene derecho a cambiar de opinión sobre cualquier tema o aspecto de la vida.*

4. *A equivocarse alguna vez. Si uno se equivoca, comete un error o se le olvida algo, tiene perfecto derecho a no sentirse avergonzado por ello. Cuando nos equivocamos estamos actuando de forma tan humana y digna como cuando acertamos.*

5. *A no saber algo. No tenemos por qué saberlo todo sobre algún tema o saber algo de todos los temas.*

Nadie tiene por qué avergonzarse por no saber algo. La frase, "deberías saberlo" es un intento de manipulación de nuestras emociones. Quien nos la dice desea que nos sintamos mal con nosotros mismos por desconocer o haber olvidado algo.

Por eso mismo, no debemos tener ningún reparo en reconocer ante cualquiera que "no sabemos algo".

6. **A pensar de manera propia y diferente. No tenemos por qué llevarnos bien con todo el mundo. Ni tiene por qué gustarnos todo lo que hacen los demás.**

Del mismo modo, no tenemos por qué gustarles a todos, ni gustarles lo que hacemos o decimos, pensamos, cómo vestimos, etc.

Cada persona tiene unos gustos y unas preferencias, todas ellas tan respetables como las nuestras propias.

Por eso no tenemos ninguna necesidad de tomar decisiones pensando si lo que haremos o diremos les "gustará" a otros. Solamente debemos regular nuestra conducta por las posibles consecuencias, beneficiosas o perjudiciales para con los otros o para nosotros/as mismos/as.

7. **A tomar decisiones ajenas a la lógica. Tenemos derecho a tomar decisiones llevados por nuestras emociones o nuestra intuición y no siempre y necesariamente por nuestra razón.**

Desde luego que, cuando analizamos una situación y tomamos una decisión lógica o razonable, es probable que tengamos mejores consecuencias que cuando no lo hacemos así. De todas formas, nunca podemos estar seguros que acertaremos, que conseguiremos lo mejor cuando decidimos lógicamente. Por ello, no nos debe importar tomar decisiones –en alguna ocasión– llevados por nuestras emociones, por una "corazonada", "contra la lógica", etc.

A veces, incluso salen mejor las cosas. Pero, en todo caso, si la decisión que tomamos es nuestra decisión será siempre la mejor decisión posible en ese momento.

8. **A decidir la importancia que tienen las cosas. Nadie tiene por qué hacer las cosas de manera perfecta o esforzarse más haya de su límite. Tenemos derecho a decidir cuánta perfección queremos en nuestro trabajo o cuánto esfuerzo estamos dispuestos a poner en una tarea.**

Los comentarios de los demás respecto a cómo deberíamos o tendríamos que actuar pueden ser un intento más de manipulación.

Uno tiene perfecto derecho a tomar, entre otras, las decisiones respecto a QUÉ hace, CUÁNDO lo hace y CÓMO lo hace.

Actuando de esta manera no hacemos otra cosa que actuar como auténticos seres humanos libres y con auténtica responsabilidad.

9. **A hacer y rechazar peticiones. Tenemos derecho a pedir algo a alguien y no sentirnos mal por ello. Igualmente tenemos derecho a decir que "no" a alguien que nos pide que hagamos o dejemos de hacer algo que no sea adecuado para nosotros.**

De igual modo, aquella persona a quien se lo pedimos tiene perfecto derecho a negarse a concedérselo.

10. **A no entender algo. Tenemos derecho a no entender una pregunta y a no responder si la pregunta afecta a nuestra intimidad. El otro también tiene derecho a no respondernos.**

No hay razón para que no podamos preguntar algo a alguien ni para que nadie no pueda preguntarnos a nosotros. Sin embargo hay que admitir el derecho de cada uno a conservar su intimidad y no querer informar de algunas cosas nuestras.

11. **A aceptar y rechazar críticas o quejas. Tenemos derecho a aceptar una crítica justificada y a rechazar una crítica injusta.**

En efecto, puesto que admitimos nuestra posibilidad de equivocarnos y nuestro derecho a tomar decisiones, en alguna ocasión puede que tomemos decisiones y actuemos de forma errónea o perjudicial, por lo que es probable recibir una crítica o queja por parte de otras personas.

Si, en nuestra opinión, la crítica o queja es justa, no hay ningún problema en aceptarla, pedir disculpas y, en su caso, incluso ofrecer una compensación.

Por el contrario, si consideramos que la crítica o la queja no es justa y trata de ser un intento de manipulación, podemos tranquilamente rechazarla, mostrando nuestro desacuerdo con la misma.

12. *A expresar los sentimientos (estar alegre, triste, enfadado...). Tenemos derecho a expresar nuestros sentimientos y emociones siempre que no lesionen o perjudiquen a los demás.*

13. *A elogiar y recibir elogios.*

Asimismo y por todo ello, tiene la obligación de:

¡RESPONSABILIZARSE DE SUS DECISIONES!

Además de todo lo anterior, consideramos **IMPORTANTÍSIMO** llamar la atención sobre un aspecto complementario de estos derechos. A saber:

En muchas ocasiones nuestro comportamiento tiene efectos sobre otras personas. Tener en cuenta la posibilidad de perjudicar o dañar realmente a otros y evitarlo al tomar nuestras decisiones constituye quizás el más importante **DEBER** asociado a estos **DERECHOS**.

ACTUAR CON RESPONSABILIDAD ES TANTO TOMAR DECISIONES CONSIDERANDO LA POSIBILIDAD DE PERJUDICAR A OTROS, COMO ESTAR DISPUESTOS A ASUMIR LAS CONSECUENCIAS QUE SOBREVENGAN POR TALES DECISIONES.

EL COMPORTAMIENTO ASERTIVO (auténtico y espontáneo) significa que nos comportamos de forma tal que hace respetar nuestros propios derechos como persona a la vez que **RESPECTA** los de los demás.

No nos estamos refiriendo aquí a los derechos legales sino a los auténticos "derechos humanos".



RECUERDE

- Estos derechos son algunas de las bases para poder ser asertivo/a.
- Enseñe, desarrolle y déjele practicar a su hijo estos derechos en la familia. Este aprendizaje le servirá de mucho para luego fuera de casa.

RECUERDE NUEVAMENTE

- La familia es nuestra primera y mejor escuela de aprendizaje.
- Ustedes los padres son los mejores maestros de sus hijos. Enséñenles con interés, amor y paciencia. Es una de las mejores inversiones que pueden hacer por ellos.

7.3.4. Las habilidades de autoafirmación.

Para cultivar una óptima valiosa y práctica asertividad tenemos que poner en funcionamiento las siguientes habilidades:

• Hacer y recibir cumplidos

Mediante los cumplidos se destaca las características positivas de una persona o de la tarea que está realizando. Los cumplidos actúan como refuerzo positivo (recompensa) y hacen las relaciones más agradables, hacen ver que no nos olvidamos de las personas y que se las valora.

La forma de hacer un cumplido es referirse a alguna conducta, la apariencia o las características de su hijo. Hay que ser específico, diga exactamente lo que le gusta y diga el nombre de la persona a quien se lo dirige. No escatime cumplidos a sus familiares y en especial a su pareja e hijos.

Ejemplo: "Maria, me ha gustado mucho que juegues sin pelearte con tu hermano pequeño, estoy orgullosa/o de como te has portado esta tarde".

• Hacer peticiones

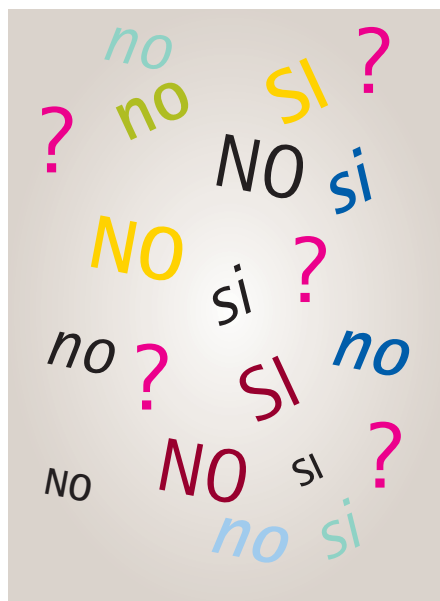
Con hacer peticiones nos referimos a pedir favores, reclamar ayuda, solicitar a otra persona que cambie de conducta, en definitiva, reivindicar lo que se quiere, siempre que no atropellemos los derechos de los demás.

Usted debe aprender la habilidad de realizar peticiones de manera que no moleste a quien se lo pida y que acceda a su petición la mayoría de las veces, aunque, ha de tener presente que la otra persona tiene derecho a decir no. En este sentido tenga presente:

- Sea directo. No es necesaria ninguna justificación, aunque una explicación ayuda bastante: "Quiero pedirte algo: por favor, me cambias el turno de trabajo el sábado? Necesito ese día libre."
- No tome las respuestas negativas como algo personal. Estar preparados para el no. El otro también tiene su derecho a negarse.
- No disculparse por tener que pedir algo: "Perdona, no debería pedirte...".
- Volver a repetir la petición o clarificarla, si vemos que no accede a la primera: "Tal vez no me haya usted entendido, necesito el coche para el lunes, quisiera que hicieran todo lo posible para tenerlo acabado el lunes". Nunca utilizar la amenaza, la coacción, o el insulto para conseguirlo.

• Rechazar demandas: decir no

Cuando se nos hace demandas que consideramos no son adecuadas o no queremos atenderlas, tenemos que ser capaces de rechazarlas o a decir no. Para ello contemple lo siguiente:



- Diga simplemente no. Puede dar una explicación si lo cree conveniente, pero recuerde, no está obligado a justificarse. Los mejores motivos son los que se basan en sus propios deseos, o puntos de vista: "no me gusta, no me apetece, no me parece bien, no quiero..."
- Si duda, pida tiempo para meditar la decisión, no se deje presionar, diga: "lo tengo que pensar."
- No dé excusas, dan pie a que sean invalidadas y es el comienzo del juego de la manipulación. Cuantas más pegadas le encuentre usted a hacer lo que le piden, más soluciones le dará su interlocutor para que usted lo haga, si no tiene ganas de ir, no diga: "es que no tengo coche", pues le pueden responder: "tranquilo, vamos en taxi".
- Sepa aceptar las consecuencias de su decisión. La mayoría de las personas se enfadan o disgustan cuando reciben un no. No intente quedar bien si va a decir no, confórmese con mantenerse sereno/a usted y no ofender a la otra persona.
- Ofrezca una alternativa viable para ambos, si la otra persona le importa y usted desea mantener una buena relación.
- Repetir la negativa, en caso de insistencia y de intentos de manipulación por parte

de la otra persona (en el caso que pretenda que se sienta usted responsable de solucionar su situación).

- **Mantenerse firme en su negativa**

- Se trata de defender su punto de vista, su negativa, su postura con tranquilidad, sin dejarse manipular por aspectos irrelevantes, excusas triviales o la agresividad del interlocutor.
- Debe hacer caso omiso a los intentos de manipulación por parte del interlocutor, este puede recurrir: al recurso a la buena relación, a hacerle responsable de la situación, a amenazas de posibles consecuencias negativas. Debe no dejarse influir por todas estas argucias.
- Repetir, con firmeza, hasta que el interlocutor se convenza de su postura o le ofrezca una alternativa viable.

- **Hacer frente a las críticas**

La mejor manera de reaccionar ante una crítica consiste en analizar serenamente cuál es el tipo de crítica que le están haciendo, aceptar las que son justas y defenderse con buenos modales de las injustas.

No ponerse nervioso, ni contraatacar con críticas a la otra persona. Reflexionar con claridad para detectar si son adecuadas o no. No sentirse humillado, no deshacerse en justificaciones o excusas, aceptar serenamente el punto de vista de la otra persona sin creer que éste nos define como personas.

Hay varias formas de hacer frente a las críticas, por ejemplo, mediante:

- **Acuerdo asertivo.** Es una técnica para reaccionar cuando recibe una crítica que es una descalificación personal hacia usted y que se basa en un comportamiento suyo que ha podido causar molestia. Ante estas situaciones usted debe aceptar la crítica, pero subrayando que es su conducta la criticable y no usted como persona. Si le dicen: "eres un irresponsable, por tu culpa he llegado tarde", puede decir:

"no soy irresponsable, es verdad que me he olvidado de la cita, pero tu también te podías haber acordado".

- **Pregunta asertiva.** Esta técnica consiste en pedirle más información y aclaraciones a la persona que nos hace la crítica. Son preguntas destinadas a saber a qué se refiere exactamente con su crítica, por ejemplo: ¿a qué te refieres cuando dices que...?

- **Defensa asertiva.** Con esta técnica se trata de mostrar acuerdo, pero no ceder a lo que se está pidiendo. Al mantenerse firme en su conducta, hará que el otro considere su postura y tenga en cuenta la suya. Mediante esta técnica hace ver que escucha a la persona que le está hablando, pero que no está dispuesto a ceder a su exigencia, puede decir: "es posible que tengas razón, pero de todas formas yo creo que...", "probablemente estés en lo cierto, pero aun así sigo pensando que..."

- **Expresar molestia, desagrado o desacuerdo**

Consiste en expresar firme y serenamente los sentimientos o reacciones que nos produce una determinada conducta de la otra persona y sugerirle abiertamente que lo reconsidere o cambie. Al hacerlo debemos tener en cuenta:

- No generalizar a toda su persona. Concretar y especificar la conducta que nos desagrada sin referirnos a ella como persona, por ejemplo, decir: "me molesta, o me siento mal, o me disgusta...que me grites cuando me equivoco...", o "me molesta... que me insultes o descalifiques cuando hago...", no decir: "me gritas o me insultas porque eres una persona mala...".
- Pedir un cambio de conducta en la otra persona: "me gustaría que no me observaras tanto cuando hago mi cama, así evitaremos los enfrentamientos y los gritos..."
- Reconocer empáticamente los motivos o esfuerzos que la otra persona pone en nosotros: "sé que tienes mucha ilusión en que aprenda a hacer la cama como tú, pero dame algo de tiempo..."

Tenga en cuenta

- Con estos derechos y habilidades no se pretenden formar personas egoístas, individualistas, desconsideradas, calculadoras, rebeldes, hipócritas, asociales, etc.
- Se pretende formar personas abiertas, sinceras, decididas, empáticas, seguras de sí mismas, respetuosas consigo mismo y con los demás, responsables, activas. Personas bien integradas y ubicadas socialmente.
- Se intenta desarrollar personalidades asertivas, no manipulables y sumisas.

Nuevamente le recordamos

- Si usted está de acuerdo con estos principios expuestos más arriba, entonces:
- Enséñelos, desarrólleselos y déjele a su hijo practicarlos dentro de la familia. Este aprendizaje le servirá para luego aplicarlo fuera de casa.
- Le insistimos que la familia es nuestra primera y mejor escuela de aprendizaje.
- Ustedes los padres son los mejores maestros de sus hijos. Enséñenles con interés, amor y paciencia. Es una de las mejores inversiones que pueden hacer por ellos.

7.3.5. Beneficios de la asertividad en la comunicación familiar

La comprensión, el desarrollo y la puesta en práctica de los conceptos que hemos visto tienen unos beneficios importantes en la relación entre padres e hijos. La asertividad nos ayuda a prevenir multitud de confusiones y conflictos en la convivencia diaria ya que potencia la autoestima, la seguridad y confianza en nosotros mismos, procurándonos un buen funcionamiento en la relación con los demás, y también con vuestros hijos.

La asertividad previene la agresividad y el autoritarismo como único modo de resolución de los conflictos, desarrolla el respeto y la capacidad personal para enfrentarse a los momentos difíciles con las personas.

Muchas veces los padres se enfrentan a situaciones consideradas difíciles o problemáticas en la convivencia familiar como, por ejemplo, cuando expresan la disconformidad con el hijo o incluso el enfado o disgusto, cuando tienen que hacerle una crítica para corregir un comportamiento inadecuado, o, sin duda la más compleja de abordar: cuando tienen que decir que no o poner límites al hijo. En todas estas situaciones no es fácil reaccionar de manera satisfactoria y práctica, siendo lo más frecuente las reacciones automáticas e impulsivas. En estos casos, los padres se sienten a dis-

gusto con su reacción o con el resultado obtenido después: piensan que no tenían que haber gritado o tenían que haberse callado, se sienten mal por haber caído en la agresividad o manipulación, por no haber sabido reaccionar adecuadamente o por no imponerse. Estas situaciones a menudo generan sentimientos negativos como la tristeza, la frustración, el enfado o la ira, y afectan tanto a los padres como a los hijos.

Cuando estas situaciones se repiten con frecuencia pueden acabar siendo evitadas por los padres, prefiriendo no enfrentarse a ellas para evitar sentirse mal consigo mismo o perder el control, y también evitadas por el hijo, que prefiere mentir para conseguir lo que desea antes que soportar una discusión o una "bronca".

La asertividad ayuda a mejorar las relaciones

El comportamiento asertivo ayuda a mejorar las relaciones familiares, incluso en las situa-



ciones de enfrentamiento de posturas entre padres e hijos, gracias a que estimula un comportamiento controlado y eficaz ante los ataques personales percibidos, evitando las reacciones impulsivas e irracionales.

Ayuda a mantener el control y la autoestima, facilitando la consecución de nuestros objetivos en la relación (que nos obedezcan, que nos hagan caso) sin perder el afecto de los demás o el respeto por nosotros mismos (perder el control y sentirnos culpables).

La asertividad no solo es importante para vuestro bienestar o buen hacer como padres además es una habilidad de protección para vuestros hijos. Deben enseñarles a ser ellos mismos, a no dejarse manejar por los demás, a proteger su autoestima de las críticas y a saber escucharles y reaccionar a ellas, a no utilizar la violencia para conseguir las cosas, a tener en cuenta y respetar al otro, a ser responsables de sus actos, etc.

Es una habilidad que deben fomentar y estimular, teniendo muy en cuenta que la primera forma de aprendizaje es el ejemplo o modelo que ustedes les pueden ofrecer en casa, con vuestro trato y actuaciones.

En su casa y a lo largo de muchas horas de convivencia y de situaciones de interacción con sus hijos, ustedes como padres son excelentes modelos para enseñarles multitud de comportamientos. La forma en que ustedes les expresen o pidan las cosas, cedan o se rebelen ante sus conductas de manipulación va a ir configurando el estilo de comunicación aprendido por sus hijos. Así se ha comprobado que las conductas agresivas, como gritar, amenazar, insultar, manipular se suelen aprender desde la infancia en casa, a través de la experiencia directa y a través de la observación de los resultados que producen cuando las realizan los demás. Es indudable que las conductas agresivas, en la mayoría de las ocasiones, producen un resultado inmediato en las otras personas: la sumisión, el conformismo o el ceder para evitar el enfrentamiento, por lo que tienden a ser imitadas por los hijos en situaciones de conflicto con iguales, o incluso con los padres o educadores cuando se generan para ellos situaciones de frustración.

Por otra parte, los padres que preferentemente utilizan un estilo educativo autoritario, agresivo o impositivo en el que priorizan la obediencia como objetivo educativo por encima de otros, dando poco margen a la expresión de la autonomía del hijo, están haciendo indirectamente que este desarrolle un estilo de comportamiento pasivo, de conformismo u obediencia sin crítica no solo a ellos sino también a los demás. Puede que más adelante aparezca en su hijo/a la rebeldía negativa. Al enseñarle a "ser bueno/a sin rechistar", también le están diciendo que evite toda discusión, que acepte las críticas resignado y que se deje llevar por los demás "que son los que tienen la razón". Enseñando a sus hijos de esta forma les dejan poco margen para que tenga criterios propios, independientes, autónomos, de persona asertiva. Esto hace que su hijo adopte lo que anteriormente vimos como comportamiento pasivo: no defender sus opiniones, ideas, intereses y sentirse influido y dominado por los demás lo que repercutirá negativamente en su autoestima.

Los aspectos más importantes de la asertividad son el derecho, la capacidad y la habilidad de decir no a los demás, de negarnos a sus deseos cuando entran en conflicto con los nuestros o simplemente consideramos que nos pueden perjudicar. Esto es especialmente importante cuando piensen en sus hijos pequeños que se están formando y que luego de jóvenes y adolescentes se van a ver en muchas situaciones nuevas y desconocidas para ellos ante las que tendrán que decidir qué hacer.

Si su hijo/a sabe que en ocasiones hay que decir no y aprende a decirlo, entonces estará mejor preparado/a para DECIR NO:

- A LAS DROGAS
- A conducir si se bebe.
- A todo aquello que a usted, como madre-/padre, le preocupa y que le gustaría que su hijo/a fuera CAPAZ DE DECIR NO.

El hecho de que usted sea asertivo es importante para que su hijo pueda aprender a serlo. Uno de los métodos más eficaces de aprendizaje es el seguir un modelo o la imitación.

Quizá usted piense que si su hijo aprende a comportarse de forma asertiva se estará poniendo en peligro su trabajo y autoridad como padre. Es posible que usted tema que su hijo, con esta forma de comportarse, pueda llegar a cuestionar sus peticiones, la disciplina y las normas que usted le inculque, y utilice la asertividad para librarse de las responsabilidades que le corresponden. Pero eso no es así, usted le está enseñando a ser persona. Por eso es conveniente que aprenda usted primero a ser asertivo, por dos razones: por una parte, comprobará que la asertividad es más eficaz de lo que ahora cree y así servirá de modelo a sus hijos y, por otra, la asertividad le será útil para manejar adecuadamente esas situaciones que a usted le preocupan, sobre todo cuando su hijo/a llegue a la adolescencia.

7.4. CARACTERÍSTICAS DE LA COMUNICACIÓN CON LOS HIJOS

Con los niños pequeños

El niño en edad preescolar hace muchas preguntas, todo le resulta interesante y excitante, ningún padre dispone de paciencia y tiempo suficiente para agotar la insaciable curiosidad de su hijo, por lo que, es recomendable que utilice al resto de su familia para compartir la dura tarea de satisfacer la curiosidad de su hijo. Es importante que los padres acepten sus limitaciones y sean conscientes de que son personas, cuyo tiempo y energía se hallan limitados. Por tanto no pueden dar respuesta a todas las preguntas, en algún momento tendrán que decir: ¡basta!, ¡mañana seguimos, estoy agotada! Planifique un tiempo especial, pero también prudente, para atender a sus preguntas. Es muy posible que no pueda dar a su hijo la cantidad de tiempo que él querría, pero sí asegurarse que el tiempo que le dedique sea sólo para él.

El niño de enseñanza primaria suele discutirlo todo. A esta edad los niños están desarrollando en su intelecto la habilidad de razonar y utilizan a sus padres como pistas de pruebas. Por ello es lógico esperar que no estén de acuerdo ni con los límites que usted le marca



ni con el hecho que usted establece estos límites. Cuando discuta con su hijo de esta edad recuerde que no ocurre nada, que no se va a "perder" su hijo si usted cede de vez en cuando, sobre todo si es en cosas intrascendentes. El hecho de que se modere o ceda ante los argumentos de su hijo no significa que usted haya perdido el control como padre.

Hágale saber que el desacuerdo es normal y que una discusión no tiene que acabar en riña, ayúdele a discernir la diferencia. Escuche siempre lo que el niño tenga que decir y reconozca lo que de cierto o de verdadero hay en sus argumentos. Luego, expóngale su punto de vista, tranquilamente.

Con el adolescente

Los adolescentes, dada la situación especial por la que pasan, son un grupo de personas especialmente sensibles a las críticas y desconsideraciones de los demás. Por ello reaccionan emocionalmente de forma tan intensa cuando sus padres les muestran críticas o rechazo a sus opiniones, gustos o costumbres. También, por lo mismo, resultan un blanco tan fácil para la manipulación por parte de su grupo de amistades.

Posiblemente es este el motivo por el que les resulta tan fácil a los miembros de un grupo adolescente convencer a los más débiles a someterse a sus normas, valores y "reglas".

Los adolescentes carecen todavía de las habilidades necesarias para hacer frente a dicha presión de grupo, manipuladora y, en algunos casos, perjudicial para su autoestima, que les dificulta, cuando no les impide crecer como

personas y convertirse en adultos dinámicos, animosos y auténticamente libres.

Un problema básico de los adolescentes suele ser el saber tratar con la gente, tanto con los menores, como con los iguales y mayores que ellos. Desde luego, los adolescentes no siempre poseen las habilidades necesarias para relacionarse entre ellos y con otros adultos de manera asertiva. Muy a menudo actúan de modo pasivo o agresivo.

Siempre es posible comprobar cómo algunos chicos se dejan avasallar por otros que abusan física o verbalmente de ellos.

Por otra parte los muchachos agresivos, en muchos casos se comportan así porque desconocen otro modo más apropiado para hacerlo.

El aprendizaje del comportamiento asertivo y el conocimiento de los derechos personales permite tanto a unos (los pasivos) como a otros (los agresivos) relacionarse entre sí de manera mucho más satisfactoria, pudiendo resolver de manera eficaz los problemas que presenta la convivencia social.

A continuación recogemos cuatro cuadros de consejos para tratar a niños, jóvenes y adolescentes.

Consejos para tratar a los más pequeños.	Consejos para tratar a niños en edad preescolar.
(Es previsible que el niño diga a todo que no). • <i>Ofrézcale alternativas.</i> • <i>Felicítelo por su habilidad para pensar por sí mismo.</i> • <i>Póngase en su lugar.</i> • <i>Trate de distraerle.</i> • <i>Impóngale límites.</i>	(Es fácil que a esa edad la vuelvan loca/o con sus preguntas). • <i>Cree una gran familia.</i> • <i>Acepte sus limitaciones.</i> • <i>Búsquele compañeros de juego.</i> • <i>Busque la ayuda de un niño de su edad.</i> • <i>Establezca un tiempo especial para atender a sus preguntas.</i>
Consejos para tratar a niños de primer ciclo de básica	Consejos para tratar a los adolescentes
(Es previsible que a esa edad se lo discutan todo) • <i>Hágale saber que el desacuerdo es normal.</i> • <i>Escuche siempre lo que el niño tenga que decirle.</i> • <i>Busque la verdad en lo que él dice.</i> • <i>Expóngale su punto de vista.</i> • <i>¡Alégrese!</i>	(Su comportamiento puede ser hiriente) • <i>No tome la forma de ser de un adolescente como algo personal.</i> • <i>Escuche positivamente.</i> • <i>Dígale que usted tiene el deber de establecer límites razonables.</i> • <i>Explíquele que es bueno tener secretos.</i> • <i>Intente ser un buen modelo para su hijo.</i>

Cuadros tomados del libro «Recetas para Educar»

7.5. EL DIÁLOGO PADRES-HIJOS EN LA ADOLESCENCIA

Anteriormente vimos la comunicación, los principales estilos en la comunicación y la

asertividad. Aquí, por su importancia, queremos centrarnos en el tema específico del diálogo de los padres con los adolescentes.

Sugerimos algunas ideas a tener en cuenta para el diálogo entre los padres e hijos adolescentes:

- Para lograr una buena comunicación, si están en una discusión y no puede lograr el acuerdo perfecto, póngase, al menos, en una actitud de apertura y disponibilidad para acercarse más a su hijo y para conocerle mejor. Más tarde quizás se podrá reemprender el diálogo.
- Una disponibilidad afectiva favorece el número y la calidad de la comunicación.
- Comprenda que el adolescente necesita "practicar la dialéctica", por lo que suelen buscar la discusión y el enfrentamiento con frecuencia. No se irrite por esta actitud, sea razonable y practique tranquilamente con él.
- Sepa que el adolescente discute muchas veces más para convencerse a sí mismo que para convencer al interlocutor. Tenga un poco de paciencia y escúchele, sea receptivo y verá que muchas tensiones desaparecen.
- El adolescente desea afirmar su autonomía de pensamiento, además de acción y muchas veces adopta, por sistema, la opinión contraria a la que sostienen sus padres en cualquier tema. No se muestren preocupados por este proceso del adolescente del que él puede sacar placer dialéctico y ustedes irritabilidad.
- No descalifique ni menosprecie las ideas u opiniones del adolescente. Para él son muy importantes. Piense que, en todo caso, está construyendo su mundo intelectual. No olvide que el adolescente está lleno de sueños y fantasías y el adulto de realidades y de obligaciones.
- No se alarme de la actitud "enfrentadora" del adolescente, él también está en un período de lucha interna y externa intensa.

Tomamos el siguiente texto de J. J. Brunet y J. L. Negro porque ayuda a esclarecer los proble-

mas de comunicación entre los padres y los adolescentes:

Estábamos en una reunión de grupo de adolescentes, dialogando sobre la familia:

- "Para mí la casa es un agobio, que si vas hecha un adefesio, que si eso no es música ni nada, que...".
- "Sí, como todos. El principal problema es que no nos dejan libertad; deben pensar que todavía tenemos ocho años; mira lo que haces, ten cuidado...".
- "Y luego no te comprenden. Te gustaría hablar con ellos de mogollón de cosas, pero te da corte. Yo creo que tendrían que preguntarte por otras cosas que no sean los estudios. Aunque, claro, si no lo han hecho nunca no te vas a poner a los 16 años a contarles tu vida...".
- "Yo debo ser un bicho raro; pero mis viejos son coj... Sobre todo mi viejo, que es mi mejor amigo; nos solemos pasar los dos cantidad de tiempo en la cocina, después de cenar, cuando los otros tres enanos se han ido a la cama..."

Las conversaciones que los adolescentes suelen tener sobre este tema, son casi todas parecidas, ¿y los padres?

- "La notamos distante. No se le puede decir nada porque se irrita enseguida".
- "Apenas para en casa y hay que sacarle las cosas con calzador".
- "Queríamos hablar con él pero nos desconcierta. Está tan majo y de repente parece que nos pone una barrera".



Sin pretender que éstas sean todas las causas de los conflictos entre los adolescentes y sus padres, proponemos aquí algunas reflexiones para analizar el problema.

- Hay que tener en cuenta los aspectos característicos de la adolescencia.
- Hay que tener presente qué estilos educativos se han empleado y se emplean.
- Hay que conocer el entorno en el que se relaciona el adolescente.
- Hay que conocer su carácter y personalidad.

El diálogo entre padres e hijos: su importancia para resolver conflictos

La comunicación es el mejor modo de intentar resolver los conflictos. Si bien es cierto que no todo diálogo consigue eliminar la tensión entre los interlocutores, y también es cierto que determinadas palabras no hacen sino agravarla, no obstante, el diálogo parece, en principio, como un medio privilegiado para

alcanzar el entendimiento y lograr la negociación.

En cualquier conflicto de relación intervienen básicamente tres elementos:

- Las personas implicadas.
- El problema que se plantea.
- El proceso o la forma de intentar resolverlo.

Intentar resolver un conflicto mediante el diálogo supone, por tanto:

- Definir claramente el problema, exponer abiertamente todos aquellos aspectos que pueden originar el conflicto.
- Saber expresar y poner el nombre a los sentimientos que en cada uno de los implicados provoca dicho desacuerdo.
- Encontrar las alternativas viables para resolverlo y lograr los acuerdos posibles, de modo que la solución sea satisfactoria para las dos partes sin que ninguno pueda considerarse vencedor o perdedor absoluto.

Acostumbrar a sus hijos a utilizar este sencillo esquema de resolución de problemas o conflictos y utilizarlo en la relación con ellos puede ser de gran utilidad, sobre todo con los adolescentes. Pero recuerde que necesita ser practicado desde los primeros años de sus hijos para que cuando lleguen a la adolescencia lo vean como normal.

A continuación les proponemos que tengan en cuenta algunas ideas que los autores citados (Brunet y Negro) sugieren como:

Guías prácticas

1. La comunicación no es una conversación esporádica, sino un ambiente que se crea y se respira, como el oxígeno. Este ambiente comienza por el establecimiento de un auténtico encuentro con su cónyuge.
2. Para hablar se necesita tiempo. No existe un equivalente o sustituto económico del cariño, de la experiencia ni de la cercanía.
3. Tan importante como hablar es saber callar: la clave del saber escuchar está en intentar comprender el punto de vista de su hijo.
4. Reconocer que nos hemos equivocado y pedir perdón acerca de ello a las personas es un signo de madurez. No tema desandar el camino andado cuando se equivoque. Y enseñe a su hijo a hacer lo mismo.
5. Trate de escoger el momento oportuno para la discusión, los nervios no suelen ser buenos consejeros.

6. No minusvalore nunca la importancia de los problemas de sus hijos: lo que nos hace sufrir nunca es una tontería, puesto que nos hace sufrir.
7. Huya en sus conversaciones de todo lo que pueda parecer interrogatorio intempestivo o curiosidad por la vida privada de su hijo.
8. Recuerde que su hijo es estudiante, pero no sólo estudiante, los libros abren a la vida pero, no lo olvide, la vida es mucho más grande que los libros.
9. Trate de proponer o sugerir a sus hijos metas más que imponerlas. Pero no renuncie a ofrecerle su apoyo y su exigencia. Dialogar no es ceder de su responsabilidad de padres.
10. Y procure mantener el difícil equilibrio entre la libertad y la responsabilidad.

Y, finalmente, recuerde que necesita una buena dosis de PACIENCIA, PACIENCIA, PACIENCIA... Y SENTIDO DEL HUMOR. Porque un adulto no se hace en un día ni en un año. Y hay que saber esperar. Pero recuerde, nunca con los brazos cruzados sino con una actitud comprensiva, facilitadora, comprometida y responsable.

7.6. LAS PELEAS FAMILIARES

El concepto de pelea al que nos referimos aquí contempla situaciones que suelen darse entre las personas, y por tanto también en la familia, que se pueden definir como:

- Discusiones.
- Enfrentamientos.
- Conflictos.

Por tanto, entendemos por peleas aquellas situaciones en las que entre dos o más personas se producen: enfrentamientos por posiciones personales; discusiones por puntos de vista diferentes; disputas por conseguir alguna cosa, rivalidades por querer ganar en algo...

Abordamos este tema porque consideramos que es frecuente que en las familias se produzca en algún momento una situación que genere enfrentamientos o conflictos entre sus miembros. En este sentido no debemos olvidar que nuestras vidas no carecen de conflicto, produciéndose las primeras discusiones o conflictos en el núcleo familiar. Por ello llegamos a tres importantes conclusiones:

1. La pelea de la familia es normal.
2. Comprender y utilizar los resultados de una pelea que se produce por motivos justos (y no incluye el uso de la fuerza) puede ser una forma positiva de producir cambios beneficiosos para el crecimiento de la familia y, por lo tanto, de sus miembros.
3. Por contra, cuando la pelea es injusta (e incluye el uso de la fuerza) puede resultar un arma peligrosa ya que puede afectar, e incluso destruir, la familia y causar un inmenso daño a sus miembros.

7.6.1. Pelea constructiva / pelea positiva

Pelear es algo normal (esto es lo primero y más importante que debemos recordar acerca de la pelea), es parte esencial del crecimiento personal, y es tan importante como el contacto físico y el afecto. Por ello, a continuación mencionaremos algunas actitudes y creencias erróneas que aún mantenemos y que interfieren cuando tratamos de aprender a pelear de forma constructiva.

Creencias erróneas

1. *Pelear es malo.* No hay nada esencialmente malo en la pelea, siempre que sea justa, pues permite que los sentimientos ocultos salgan a la superficie. Lo importante es que la pelea tenga un motivo justo y sea establecida dentro de unos límites razonables y controlados.
2. *La familia que se pelea habitualmente está enferma y necesita ayuda.* Esta creencia

no es cierta. Una familia que se pelea dentro de límites razonables es saludable, mantiene una dinámica vital y no debe ser considerada, por ello, de enferma.

3. *La pelea o enfrentamiento familiar puede evitarse.* El enfrentamiento familiar no sólo no es inevitable, sino que en algunos momentos no debería evitarse, pues por medio de él pueden aclararse y solucionarse los conflictos, malos entendidos o confusiones.
4. *Todas las disputas familiares pueden resolverse mediante un acuerdo.* Tan importante como resolver la situación a través de acuerdos es saber tolerar y aceptar las diferencias de los demás. Las familias que aprenden a vivir aceptando las diferencias individuales son más fuertes.
5. *Una vez que la pelea familiar se resuelve, está definitivamente resuelta.* Esto también es erróneo porque luego comprobamos que, una disputa "resuelta" años atrás puede aflorar de pronto bajo una nueva forma, pero tan desagradable como lo fue antes. No obstante, si es cierto que la mayoría se resuelven definitivamente.
6. *Padres e hijos son enemigos declarados.* Esto es totalmente falso, pues las necesidades de los padres coinciden ampliamente con la de los hijos y viceversa.

Aunque estas seis interpretaciones erróneas sobre los enfrentamientos y los conflictos son las más comunes, no son las únicas que podemos encontrar. Es necesario que aprendamos a pelear en forma constructiva y respetuosa y los padres deben estimular a los hijos para que hagan lo mismo; necesitamos aprender a resolver nuestras diferencias respetando los derechos de los demás. Si a la hora de enfrentar nuestras diferencias decidimos "no hacer daño" en la pelea, habremos avanzado mucho hacia el logro de un ambiente familiar saludable y apto para el continuo crecimiento personal.

7.6.2. Consideraciones a tener en cuenta

El hecho de analizar y reflexionar sobre la

importancia que tiene las peleas familiares en la expresión de los sentimientos no es ninguna garantía de que vamos a poder solucionar las cosas fácil y definitivamente. Sin embargo, realmente aprendemos con esta actividad, y esto puede tener repercusiones sobre nuestra forma de ver las cosas y de comportarnos ante el conflicto.

De este modo proponemos una observación y análisis sobre algunos aspectos a tener en cuenta para comprender y abordar mejor las peleas familiares.

a) La confianza

La confianza mutua es básica y esencial para las buenas relaciones humanas. La experiencia que tengamos con la confianza durante los primeros años de nuestra formación es muy importante para definir nuestra capacidad de confiar y ser dignos de confianza en nuestra vida de adultos.

Muchas veces observamos que la falta de confianza es la que genera muchos de los conflictos entre nosotros.

b) El control

El control es algo que todos tenemos necesidad de ejercer en algunos momentos, así es razonable que deseemos tener alguna medida de control sobre nuestras vidas y sobre las que dependen de nosotros. Sin embargo, un aspecto que genera bastantes conflictos es cuando tratamos de controlar a los demás para conseguir que se hagan las cosas como queremos. Así, cuando analizamos la manera como a veces peleamos y el contenido de esas peleas, deberíamos advertir el mecanismo de control que estamos utilizando.

Por todo esto mientras cada uno necesita estar seguro de que tiene control por lo menos de sí mismo, también deberíamos advertir dónde están los límites de una conducta de exigencia positiva y dónde se manifiestan conductas negativas de intento de control del otro.

c) Libertad y autonomía

La identidad, esa definición del propio yo,

depende de establecer límites, es decir, de saber dónde termina los límites de uno y dónde comienza los del otro.

No es adecuado el ser demasiado permisivos con los hijos, como tampoco lo es el "asfixiarlos" con demasiada protección, exigencia o control. Por tanto hay que lograr un medio donde el niño pueda luchar por descubrir y definir su propia libertad y autonomía, su propia identidad, debiendo ser la familia el ambiente natural donde pueda desarrollarse esa lucha de forma segura y adecuada.

d) La separación

Dentro de una maduración personal saludable, la separación es una necesidad vital. Por ello es necesario que los padres alienten a sus hijos a separarse a independizarse, a valerse por sí mismos, sin obligarles haciéndolo de una manera suave y progresiva. Por su parte, los hijos que van camino de la madurez necesitan encontrar una forma de alejarse de los padres sin romper o dañar esos vínculos de apoyo y protección, que tan bien les han servido dentro de la familia.

e) Apertura emocional

Dentro de la familia debe de haber libertad para expresar, experimentar y compartir los sentimientos y las emociones (ya sean positivas o negativas) sin temor a la reprensión o a la desaprobación.

Si no se facilita exteriorizar las propias emociones y sentimientos, para discutir lo que sienten los miembros de la familia, se puede generar conflictos que quedan latentes pudiendo aflorar más adelante. Es el proceso que conocemos como resentimientos.

f) Batalla entre los padres

Cuando en la familia existe un problema que parece girar alrededor de la actuación de los padres, puede haber una batalla secundaria entre ellos por determinar quién hizo las cosas bien y quién mal. Lo importante en este caso es analizar el problema y luego facilitar entre los dos la posibilidad de solucionarlo.

g) La repetición

A veces repetimos cosas que hacían nuestros padres, de las que estábamos seguros que nunca íbamos a repetir: la elección de pareja, la forma de educar a los hijos, etc. Debemos recordar que la imitación es inevitable, pero la autocritica nos ayudará a estar atentos ante aquellas repeticiones que sean esencialmente negativas y contrarias al crecimiento personal y al mejoramiento de las relaciones familiares, para así tratar de evitarlas.

Estas consideraciones que pueden verse como "observaciones de lo que a veces queda oculto" se ofrecen a los padres como advertencias de que en nuestras vidas y en nuestros conflictos existen algo más que lo meramente superficial, de lo que a simple vista se ve. Los padres tienen la responsabilidad, ante sus hijos y ante ellos mismos, de ser delicados y sensibles para observar las señales que dan sus hijos, y utilizar sus capacidades y su memoria para hacer conexiones entre lo superficial del momento y lo que pueda haber de profundo, de estar oculto (y quizás no resuelto) y, por tanto, puede quedar dentro, sin que se le haya comprendido.

7.6.3. Recursos para solucionar problemas

En la pelea familiar se puede producir el estancamiento cuando una u otra de las partes que intervienen permanecen inmóviles en su posición y lo reconocen. En este punto crítico del estancamiento es donde cada una de las partes puede reconocer la importancia de los puntos que les unen, como los que les separan en la pelea y, a partir de este reconocimiento, utilizar algunos de los recursos que le proponemos para la solución de los problemas.

Algunas de estos recursos pueden ser:

a) La colaboración

Cuando dentro de una pelea familiar se está en un momento de estancamiento, la colaboración puede ser un excelente recurso para ir hacia la conciliación, hacia la búsqueda de solución.

A continuación presentamos algunas ideas básicas para colaborar.

1. *Buscar maneras de aplazar la discusión.* Intente aplazar la pelea para otro momento si no encuentran en estos momentos soluciones aceptables para todos.
2. *Tratar de ser el primero.* Una vez dado el estancamiento en un conflicto, ¿por qué no ser usted el primero/a en extender la mano de la amistad? Si dan este paso y se arriesgan posiblemente ganarán prestigio ante sus hijos y también alcanzarán puntos para ser un "buen padre/madre".
3. *Demostrar que puede haber confianza mutua.* El transmitir a sus hijos que pueden confiar mutuamente le dará la oportunidad para encontrar el camino hacia una solución equitativa y saludable. Confianza, esperanza, perdón y voluntad de encontrar soluciones son las claves.
4. *Tener en cuenta una visión histórica.* El hecho de vivir juntos permite a los integrantes de la familia conocerse y aprender a reaccionar ante el comportamiento de cada uno de forma prudente. No se deje llevar por las apariencias del momento, ni por los nervios, reflexione sobre su hijo con una visión histórica de su vida.

b) La negociación

Es otro elemento muy útil para resolver la pelea familiar. Algunas formas de negociación pueden ser:

1. *Ampliar el número de opciones.* Siempre existe una opción más que puede ofrecerse para convertir un estancamiento en una situación de posible solución; sólo se necesita la voluntad, la imaginación y el esfuerzo para encontrarla. También es



necesario una gran dosis de paciencia y tranquilidad.

2. *Intercambio de favores.* Se hace un favor a cambio de otro. Esto no significa "favor con favor se paga", sino más bien "hoy por ti mañana por mí"; pero sí llegado el caso es lo que hay que hacer para lograr un acuerdo aceptable y aceptado, estúpida solución.
3. *Convenio de ayuda mutua.* Es una variante del anterior que implica lo siguiente: tú consigues lo que quieres en este tema a cambio de que yo consiga lo que quiero en aquel otro tema.
4. *Arreglo mutuo.* A veces no se pueden crear alternativas para solucionar una situación de estancamiento del conflicto debido a ciertas "dificultades", entonces cada una de las partes debe recurrir a un arreglo mutuo. Un ejemplo lo puede aclarar: el hijo necesita el coche, los padres también, conflicto. Posible solución: los padres lo acercan y luego vuelve con un amigo; o bien llama más tarde el hijo para que sus padres vayan a recogerlo.
5. *Yo propongo, tú eliges.* Uno propone alternativas y es el otro el que elige una de ellas.

La verdadera negociación debe en cuenta los deseos y necesidades de uno mismo y los de la persona con quien negociamos. Pero es necesario tratar de negociar de forma honesta, conciliadora y equitativa. Actuando así podrá lograr un acuerdo razonable salvando el honor de cada uno de los miembros de su familia.

c) La comunicación

Muchas peleas familiares no son consecuencia de un auténtico desacuerdo sino más bien debido a una escasa o mala comunicación. Para mejorar la comunicación se deben tener en cuenta varios principios:

1. *Identificarse.* Trate de verse del otro lado de la mesa. ¿Se encuentra usted como

dominante, impositivo, tolerante, compasivo, cerrado, abierto, duro o demasiado frágil? Ahora trate de decirse las palabras que le diría la otra persona. Dése cuenta: ¿son agradables? ¿comprende por qué esa persona dice esas palabras de usted?

Este ejercicio es muy útil para ponerse en el lugar del otro e identificarse con su punto de vista.

2. *Leer entre líneas.* Como padres, ustedes necesitan ser perceptivos y capaces de leer entre líneas. Procuren no actuar como detectives ni jueces sino traten de llegar a los sentimientos que están detrás de la conducta de su hijo/a, antes de enfrentarla, rechazarla o juzgarla. Recuerde lo tratado en la escucha activa.
3. *Sea también emocional, no sólo racional.* Cuando se expresan los sentimientos abierta y sinceramente y se confiesa las debilidades dentro de la familia, además de que nos hacemos más humanos, resulta más fácil que nos respondan generosamente. Trate de expresarse más con lo emocional que con lo racional.
4. *Pensar antes de actuar.* A menudo se responde a las palabras de alguien rápidamente con la acción. Siendo la acción lo último que se hace y, a veces, ya no hay vuelta atrás, se debería por tanto, pensar y reflexionar y volver a pensar, antes de actuar.
5. *Frene sus impulsos.* No actuar rápidamente, no hablar demasiado, no soltarlo todo de golpe puede ser muy valioso para resolver un conflicto. El frenar los impulsos significa pensar, reflexionar, darse un tiempo para rehacerse y volver mentalmente reanimados y poder trabajar más tranquilo en la búsqueda de una solución al conflicto.

d) *Proporcione actos positivos*

Producir situaciones positivas es una herramienta muy útil para enfrentar conflictos. Se trata de procurar crear ambientes y situacio-

nes libres de tensión. Actuar con una actitud positiva significa:

1. *Centrarse primero por lo más fácil.* Aborde en primer lugar aquellos temas que presenten menos complicación y cuya importancia para los participantes en la pelea sea menor. Vaya de lo más fácil o de lo menos conflictivo a lo más difícil o más conflictivo.
2. *Implíquese en cosas productivas.* Cambie las actitudes y reacciones negativas por positivas. Por ejemplo, en vez de enfadarse por las bajas calificaciones que trajo su hijo/a, dedíquele tiempo a estar él/ella haciendo algo que le ayude a desarrollar su motivación y su capacidad.
3. *Cree un ambiente agradable en su familia.* Una actitud de apoyo, que trate lo positivo como un logro, donde todos se sientan capaces, queridos y eficaces permitirá alcanzar un ambiente más agradable y productivo.
4. *Aplique reglas justas.* Cuando una discusión determinada se resuelve con reglas objetivas y equitativas, los problemas de competencia, odio, sumisión y dominancia no tienen cabida.
5. *Use de la regla de la variedad.* Tal vez la forma más simple y más sencilla de abordar una pelea sea: cuando tenga dudas, pruebe algo diferente.

Estas son las herramientas que les sugerimos para que, sumadas a las que ustedes han aprendido, dispongan de más recursos para enfrentar las situaciones de peleas o conflictos familiares. La idea central es el contemplar lo intrascendente que a veces resultan muchos de nuestros conflictos y el hecho de saber que la pelea es normal, a veces necesaria y que es un elemento de ayuda para el crecimiento personal y de la familia.

Para terminar proponemos cinco maneras de salir airosos de una discusión familiar y cinco maneras para poder evitar las peleas familiares:

Cinco maneras de salir airoso de una discusión familiar

- Trate de contemplar la situación desde la perspectiva de su hijo.
- Use la técnica de hablar de su propia experiencia.
- Inculque en su hijo un tiempo de reflexión.
- En caso de perder los estribos, tómese usted un tiempo de reflexión.
- Pregúntese qué es más importante para usted: el amor al poder o el poder del amor.

Cuatro maneras de evitar las peleas familiares

- Recuerde: en muchas ocasiones, la mala conducta de su hijo es una llamada al amor. No se lo tome como algo personal.
- Recuérdale a su hijo que ambos se hallan en el mismo equipo.
- Asuma que ni usted ni su hijo son seres perfectos.
- Afronte los conflictos: no los evite.

Cuadro tomado del libro «Recetas para Educar»

7.7. LOS JUEGOS EN LA FAMILIA. LA OCUPACIÓN DEL OCIO Y EL TIEMPO LIBRE

7.7.1. El juego

El juego tiene una gran importancia en el desarrollo intelectual, afectivo y emocional y social del ser humano. Es la primera "herramienta" con la que construimos nuestro intelecto, nuestras actitudes, valores y nuestro mundo de relación.



El juego en la infancia

El juego es una actividad para el niño, además de placentera, necesaria para su desarrollo intelectual, afectivo, emocional y relacional. El juego espontáneo y libre favorece la maduración y el pensamiento creativo.

Los niños deberían tener suficientes ocasiones para jugar libremente. Algunos padres consideran que "jugar por jugar" es una pérdida de tiempo y que sería más rentable aprovechar todas las ocasiones para aprender algo útil, y saturan a sus hijos con obligaciones por aprender. Pero conviene insistir que por medio del juego, los niños empiezan a comprender cómo funcionan las cosas, lo que puede o no puede hacerse con ellas, descubren que existen reglas de causalidad, de probabilidad y de conducta que deben aceptarse y respetarse si quieren que los demás jueguen con ellos.

Montaigne decía que "los juegos de los niños deberían considerarse como sus actos más serios". El juego libre y espontáneo está lleno de significado porque surge con motivo de procesos internos que aunque nosotros no entendamos debemos respetar. Si se desea conocer a los niños –su mundo consciente e inconsciente– es necesario comprender sus juegos; observando éstos descubrimos sus desarrollos mentales, sus aprendizajes, sus preocupaciones, sus miedos, y todo aquello que no pueden expresar con palabras y que encuentran su expresión a través del juego.

Juego y realidad: Tipos de juegos

Los tipos de juegos de los niños muestran su propio desarrollo dentro de sus etapas evolutivas, así tenemos estos tres niveles de juego:

- *Etapas de las adquisiciones sensoriomotrices.* Se producen las primeras formas de juegos: juegos funcionales, juegos de acción, de sensaciones y de movimientos.
- *Etapas del pensamiento preoperatorio y de las operaciones concretas.* Se dan juegos más elaborados: juegos de ficción o simbólico y juego de representación.
- *Etapas del pensamiento formal y de la abstracción.* Se entienden los juegos en toda su complejidad: juegos reglados y estructurados, deporte, juegos de competición.

El juego simbólico o de ficción es el juego infantil por excelencia. El niño, teniendo que ir adaptándose a un mundo adulto y a una realidad que aún no comprende, elabora, dentro de sus capacidades cognitivas, un lenguaje simbólico para ir comprendiendo ese mundo externo. Así, por medio del juego de ficción o simbólico el niño asimila poco a poco ese mundo externo, lo elabora y se adapta a él en un proceso continuo de maduración.

Tenga en cuenta

- El juego espontáneo y libre favorece el desarrollo de pensamiento creativo la maduración.
- El juego permite observar las adquisiciones evolutivas del niño.
- Con el juego se puede tratar conflictos y alteraciones de la personalidad del niño.

Juego y desarrollo intelectual

Los niños empiezan a usar símbolos desde aproximadamente el segundo año de vida, repitiendo actuaciones que han visto en adultos, representando sucesos que han vivido o imitando el funcionamiento de determinados objetos (por ejemplo, al señalar un perro diciendo "guau" o al hacer como si bebiera de una taza). Es la imitación diferida. Con este imitar el niño produce la asimilación de las situaciones y experiencias que observa en el mundo que le rodea. Parte de modelos concre-

tos para, más adelante, llegar a la abstracción. La función simbólica es una metarrepresentación común al juego y a otras actividades humanas como el lenguaje. Cuando falla la adquisición y utilización de la función simbólica, como ocurre en la afasia, en el autismo y en la deficiencia mental, se advierte la importancia que tiene porque dificulta la maduración personal. Por ello es necesario potenciar en la infancia la práctica del juego espontáneo para que puedan lograrse después los niveles adecuados de desarrollo en cada etapa evolutiva.

RECUERDE

- En los primeros años de la vida, el juego es el medio principal del que disponen los niños para aprender la mayoría de las cosas.
- El juego es expresión de la situación interna del niño que, en cada etapa evolutiva, está necesitado de comprender el mundo y de comprenderse a sí mismo.
- El juego favorece y es expresión del nivel de desarrollo intelectual, equilibrio afectivo y aprendizaje sociocultural

Juego y personalidad

A veces, determinadas dificultades que el niño vive y que todavía no sabe manejar bien, les puede hacer frente por medio de los juegos, abordándolos a su modo. Por ejemplo, en los celos por el nacimiento de un nuevo hermano,

un tipo común de conflicto, y que a veces aparece disfrazado en los juegos como reacción a procesos internos que el mismo niño desconoce, pero que le ayudarán a aceptar esa realidad, al representarse el problema de una forma nueva y grata para él, como cuando

trata a su muñeco del mismo modo que él quiere ser tratado o como cuando reacciona en su juego como querría haberlo hecho en la realidad.

A través del juego se aprende un aspecto importante de desarrollo: la adaptación entre lo imaginable (todo es posible) y lo permitido (reglas del juego y de conducta), en la que el niño tiene que ir aprendiendo entre los comportamientos que son posibles y correctos y los impulsos que hay que ir controlando y superando.

Por tanto una de las cosas más interesantes y valiosas que los padres pueden hacer por sus hijos es jugar con ellos desde los primeros meses de su vida. El juego es útil para el desarrollo del niño en casi cualquier edad, pero lo es más especialmente durante los cinco primeros años. Sin embargo esto no quiere decir que se debe limitar sólo a los cinco primeros años, sino que el juego debe ocupar un lugar importante en la vida familiar.

Pero el juego entre los adultos y los niños debe reunir una premisa básica: cada vez que la madre, el padre o cualquier adulto jueguen con un niño, el adulto debe "convertirse en un niño" y encontrarse con el niño al mismo nivel de éste. Así el adulto permite que salga afuera y se ponga a jugar el niño que todavía lleva dentro. En esta relación, el niño ve a sus padres como alguien más parecido a él y, en consecuencia, más accesible y próximo. Así el proceso de creación del vínculo afectivo padres-hijo se pone en marcha.

En este ambiente de juego puede darse una verdadera e intensa comunicación debido, en parte, a que el adulto funciona al mismo nivel que el niño y según los propios términos de éste; el adulto se ve comprometido a pensar y actuar de acuerdo con la fantasía y la imaginación del niño.

Algunos padres tienen la creencia de que todo juego debe tener alguna clase de estructura y orden o que debe incluir la adquisición de un equipo costoso. Nada más lejos de la realidad. El verdadero tema central del juego es la comunicación interpersonal o el crecimiento de la imaginación que se produce durante su desarrollo. Importa muy poco que se dé con una caja de cartón que actúa a modo de tri-

neo, o con un tren eléctrico muy caro. Se afirma, incluso, que cuanto menos estructurado y complicado sea el juguete, tanto más se estimulará la imaginación del niño que participa en el juego, y por tanto más disfrutará y se beneficiará de él. Para los niños pequeños, los juguetes y juegos llamados formales (reglados) son menos interesantes que para los adultos ya que estos pueden controlar el proceso, precisamente porque existe esas reglas, pero aquellos debilitan o eliminan el proceso de interpretación o imaginación que puede hacer de cada juego o juguete.

Conseguir que el aprendizaje sea divertido es la base de la enseñanza en la escuela en los primeros años, y debe ser estimulado y practicado en la familia. Una vez que haya aprendido a jugar con otra persona, el niño aprenderá también a jugar solo, y como resultado de ello, aumentará su confianza, su autonomía personal y la seguridad en sí mismo.

El juego, debido a lo relacionado que está con la comunicación, le revela al niño mucho sobre el adulto que lo comparte con él. Así, a través de esta actividad el niño va conociendo como son y se muestran sus padres, si son "muy formales" y distantes o cálidos y cercanos.

Un padre que nunca está allí (padre ausente), o que se muestra remiso a jugar con su hijo pequeño o juega pero de una manera fría, distante, una madre que siempre se halla "demasiado ocupada", o unos padres que siempre se encuentran "ocupados", o el padre o la madre competitivos que siempre tienen que ganar, dicen mucho más de lo que ellos mismos se dan cuenta sobre la forma que tienen de relacionarse con sus hijos. En estos casos el niño



capta y comprende el mensaje que le transmiten sus padres con toda claridad: *no estamos muy interesados o disponibles para ti*. Los niños aprenden mucho sobre las personalidades de sus padres cuando éstos juegan con ellos, por ello, no debe representar un freno para jugar con sus hijos, sino lo contrario ya que es una manera de conocerse mutuamente.

Otra de las características de jugar los padres con sus hijos es que dos generaciones con genes muy similares se encuentran por este motivo en situaciones de relación rivalidad. Durante el juego, suele aparecer la verdadera personalidad del niño, sobre todo a medida que éste se va haciendo mayor y comienza a afirmarse a sí mismo. Algunos padres tienen dificultades para aceptarlo esto, en especial si el niño empieza a mostrar rasgos del carácter que se parecen a alguno de sus progenitores y que a éste le disgusta o a los que le resulta difícil enfrentarse.

Los padres en la sociedad actual

Debido a las circunstancias existenciales que viven muchos padres actuales ya que la vida es una cuestión muy seria y se encuentran muy ocupados en ella, por lo que es difícil que dispongan de tiempo que puedan ocupar jugando con sus hijos. En otras ocasiones les puede ser difícil relajarse lo suficiente como para jugar con ellos, sobre todo cuando eso implica jugar de acuerdo con los términos establecidos por el niño. La situación puede complicarse más para el padre si el niño es muy activo, o muy apagado, ya que en ambas situaciones se requieren altos niveles de paciencia y disponibilidad que, por lo general, el padre no suele poseer.

Si como padres quieren contribuir al desarrollo emocional y psicológico de su hijo tienen que ver qué prioridades requieren sus necesidades cuando jueguen con él. Si ustedes están decididos a ganar a toda costa o pretenden demostrarle lo inteligentes que son, entonces no se extrañen que su hijo termine por creer que es un fracaso. Si se muestran agresivos, no deben extrañarse de que él se muestre agresivo también, siguiendo el ejemplo que ve.

Si los padres nunca están dispuestos a jugar y si lo hacen es de mala gana, entonces, ¿cómo sorprenderse de que a sus hijos no les divierta jugar y parezcan llevar unas vidas apagadas y sin alegría?

Creemos que los padres pueden aprender mucho de cómo son sus hijos cuando juegan con ellos. La mayoría de nosotros mantenemos a nuestro "niño interior" bien guardado y controlado, e incluso anulado o inhibido durante la mayor parte de nuestra vida. No somos conscientes del daño que le hacemos impidiendo su existencia.

Una de las muchas alegrías de ser padre/madre es que, bajo la necesidad de hacer tantas cosas por los hijos, se puede volver a disfrutar de nuevo de los placeres de la niñez.

7.7.2. La afición por los videojuegos.

El boom de los video juegos y las consolas ha irrumpido en nuestra sociedad desde hace ya algún tiempo con gran fuerza y ya empieza realmente a preocupar en las familias el uso y abuso que hacen de los mismos los hijos.

Los videojuegos suponen una de las actividades de ocio preferida por muchos niños.

Existen opiniones diferentes sobre la conveniencia o no de las consolas y videojuegos. Unas están a favor, otras argumentan en contra y en medio se encuentran muchos padres que no tienen una conclusión clara.

De principio los que están a favor argumentan que los videojuegos no son negativos en sí mismos, e incluso pueden llegar a ser una buena herramienta educativa.

Como todo en la vida los videojuegos serán buenos o no dependiendo del uso que se les de. Por ello veamos las posibles ventajas e inconvenientes.



Entre algunas de sus *ventajas* podemos citar las siguientes:

- Favorecen la organización mental espacio-temporal.
- Favorecen la coordinación oculomotora.
- Desarrollan destrezas básicas como la rapidez de reflejos y la memoria.
- Desarrollan la puesta en práctica de estrategias.
- Desarrollan el instinto de superación.
- Algunos permiten mejorar y acrecentar la rapidez de razonamiento.
- Estimulan la concentración, por lo que pueden ser muy adecuados para niños hiperactivos o con déficit de atención.

Pero también cuenta con *inconvenientes* que en general son:

- Pueden producir nerviosismo y ansiedad.
- Pueden transmitir valores inadecuados.
- Pueden provocar un cierto retraso en el proceso de socialización e incluso un aislamiento.
- La excesiva intensidad de concentración hacia ellos puede llegar a provocar falta de atención hacia su entorno.
- Pero el verdadero argumento en contra de este tipo de juegos es la **adicción** que pueden llegar a provocar.

Existen opiniones diversas entre diferentes especialistas sobre este tema, así:

- Algunos psicólogos infantiles argumentan que "los niños que pasan demasiado tiempo delante de la pantalla con los videojuegos tienen problemas de agresividad o timidez"; mientras que otros profesionales opinan que no fomentan la agresividad por matar marcianos sino que "ayudan a concentrarse, a prestar atención y a tener reflejos".
- Patricia Marks dice que en estos juegos "intervienen más elementos que la coordinación ojo-mano. Algo muy importante en sí mismo. De hecho, no solo son complejos, sino que incorporan tipos de complejidad imposibles en los juegos convencionales"
- Hay psicólogos que afirman que es bueno acostumbrarse a estas máquinas porque los niños vivirán en un mundo electrónico donde el ordenador es un gran arma de trabajo.

Parece que la conclusión es que tenemos que convivir con estos nuevos "electrodomésticos" y lo mejor sería integrarlos también con los demás "elementos de progreso" de forma inteligente, por ejemplo: controlando el tiempo que sus hijos lo usan, jugando con ellos, y, lo más importante, iniciarlos además en otro tipo de diversiones y de experiencias en otros campos.

Tenga en cuenta

Que la mejor **estrategia** a seguir por parte de los padres es apelar al sentido común apoyándose en el conocimiento que tienen de su propio hijo: sus características de personalidad, auto-control, motivaciones, actitudes, etc.

Algunas otras pautas que pueden servir a los padres para facilitar a sus hijos un uso racional de los videojuegos:

- En primer lugar deberían hacerles otras propuestas alternativas de ocio puesto que depende de ustedes que sus hijos se interesen por más actividades.
- Interesarse por todo lo que rodea al videojuego y acompañar a su hijo en algunos momentos de juego sería una manera de compartir intereses con él, de conocer su mundo y sus inquietudes. Acercándose

inteligente y hábilmente como padres a ese mundo podrán saber qué es lo que atrae a su hijo, que le emociona y qué le debe o puede a usted preocupar de estos juegos, para así buscar soluciones.

- No olviden que de ustedes depende la selección de estos juegos, eligiendo aquellos que no contengan trazos sexistas, violentos o insolidarios. Afortunadamente los hay de estrategia como: el ajedrez o los deportivos; de aventuras fantásticas (muy solicitados) y educativos.

RECUERDE

- La selección es fundamental. Ustedes tienen un papel importante en ello.
- Los valores que aparecen, tanto explícitos como implícitos, deben ser compatibles con los de ustedes.
- Son recomendables aquellos videojuegos que permiten intervenir a más de un jugador.
- No son recomendables los juegos que incluyen la violencia en general y la de género, sexistas o que fomentan la insolidaridad o la destrucción.



A la hora de elegir videojuegos para sus hijos le puede ser útil la siguiente clasificación:

- *De simulación:* Se debe elegir aquellos que permiten construir estructuras tipo mecano, son más educativos (Lego, Pipo).
- *De estrategia:* En ellos se trata de tomar decisiones, preparar un plan, calcular la estrategia. Es el tipo de juego más interesante pensando en los escolares a partir de 12 ó 13 años, además permiten jugar en grupo y no en solitario. (The Age of Empires, Caesar, Sim City, Theme Hospital).
- *Arcade:* Son juegos rápidos y de fácil aprendizaje. Dentro de este grupo los más recomendables son los deportivos. (FIFA, PC fútbol, Super Mario Bros).
- *Juegos de mesa:* Se trata de los juegos clásicos digitalizados, con las cualidades de socialización y estrategia básicas, (Trivial, Puzzles).

Algunas consideraciones finales

- ♦ En cuanto a los **niveles de agresividad**, tengan especial cuidado con los videojuegos muy agresivos ya que pueden provocar en el niño la identificación de "agresión con placer".

♦ En cuanto al **tiempo al día de uso**, según los expertos, dependiendo del uso que se haga de los videojuegos y del tiempo, los niños pueden incrementar la autoestima y desarrollar algunas habilidades con este tipo de ocio. Pero es imprescindible que los padres controlen el tiempo que sus hijos pasan con los videojuegos. Un abuso puede fomentar actitudes individualistas y disminuir su sociabilidad. Tengan en cuenta que este tipo de juegos, aunque se comparta, es un reto individual. Conviene que marquen un límite de tiempo y que sean estrictos en esta postura. No es cuestión de prohibirlo o restringirlo al fin de semana, sino de encontrar un punto medio razonable y ofrecer nuevas alternativas. Incúlquenles a sus hijos la autoresponsabilidad.

♦ En cuanto a la **posibilidad de "enganche"**, hay que tener en cuenta que los videojuegos sirven a los niños como refuerzo de su personalidad por el hecho de tener que alcanzar niveles cada vez más difíciles, lo que les produce satisfacción, seguridad y autoestima. Además los juegos interactivos exigen un alto grado de atención estimulando la actividad cerebral. Por tanto los videojuegos tienen esta clave: "procuran placer a corto plazo con el mínimo esfuerzo". Esto puede ser un elemento que sirva de desencadenante de un comportamiento de dependencia. Por tanto estén ustedes atentos a como utilizan sus hijos esta actividad de ocio, seguramente les dará pistas si lo están haciendo de forma útil o si deben intervenir para corregir alguna desviación de la finalidad que ustedes persiguen de estos juegos.

♦ Además cada vez se utiliza más el ordenador y los jóvenes se familiarizan con la informática mientras juegan. Y, una vez que

su hijo/a esta con el ordenador, cabe preguntarse si es fácil encontrar juegos para aprender con el ordenador y si éstos son buenos y aconsejables. Observamos que cada vez va siendo más normal que los estudiantes hagan sus tareas con el ordenador. De hecho, el programa de informatización de los centros educativos está experimentando un fuerte impulso en los últimos años en todas las Comunidades Autónomas de España.

7.7.3. El uso de la televisión.

Otro de los elementos que los padres tienen que contemplar en relación a la educación y formación de sus hijos es el uso de la Televisión en la familia. Analizaremos algunos aspectos que se dan en este medio de comunicación y entretenimiento.

Infancia y violencia.

Esta comprobado que la violencia tiene un gran impacto en la Televisión. Las investigaciones afirman que el 85% de los programas de ficción contienen violencia. Esto significa que un adolescente, en función de las horas de TV que ve, antes de acabar este período evolutivo, habrá contemplado más de 13.000 muertes. La contemplación de la violencia provoca violencia o al menos eso es lo que se supone, pero es difícil de demostrarlo empíricamente. A la hora de decidir ustedes que programas ven sus hijos conviene tener en cuenta algunas variables que estarían implicadas en el impacto negativo que puede producir la violencia televisiva en los niños:

1. *El contexto donde ocurre esa violencia.* Si los contextos violentos que se nos ofrecen son similares a nuestro medio vital habitual, se podría dar un aumento de las actuaciones violentas por identificación con las mismas.

La mayor parte de la violencia en TV ocurre en contextos interpersonales muy similares a nuestras propias vivencias.

2. *La justificación de la violencia.* La violencia gratuita tiende a aumentar el comportamiento violento, y la mayoría de las situaciones violentas que aparecen en la pequeña pantalla no se presenta como el último recurso sino más bien como el único. Los menores pueden acabar pensando que el ser violento es el único modo de ser.
3. *El contenido de la justificación.* Qué se quiere decir con esa violencia. Los héroes violentos suelen erigirse en portadores de la verdad y la justicia, y dictaminan la bondad de los hechos por encima de los criterios éticamente aceptados por la sociedad.
4. *La persona que percibe la violencia:* Evidentemente la característica de la persona que ve las acciones violentas en la televisión también influye en como le afecte, en función de:
 - El nivel de frustración que tenga el televidente.
 - El nivel de agresividad del televidente (los más agresivos tienden a actuar de forma más violenta cuando ven violencia).
 - La debilidad de criterios éticos en los niños, precisamente por su corta edad, que les hace aceptar las manifestaciones violentas sin comprender aún su idoneidad y significado.

Hay que tener especial cuidado con la violencia en la TV y los niños pequeños puesto que en ellos se dan mecanismos psicológicos que pueden ser negativos, como: la identificación con los personajes de los programas televisivos; la imitación del modelo o héroe violento o la insensibilización que se puede producir por la sucesiva exposición ante situaciones violentas.

Tenga en cuenta

- La contemplación de programas violentos por parte de los padres puede inducir a los niños a pensar que si sus padres toleran dicha violencia es que la misma es aceptable.
- Que al hablar de violencia en la TV nos referimos tanto a las películas o series como a los dibujos animados.
- En los dibujos animados se producen, sorprendentemente, muchas secuencias violentas.

Una última reflexión

Al igual que se esfuerzan por procurar a sus hijos una dieta sana y vigilan su parte física controlando lo que comen y les dan, para evitar intoxicaciones, procuren también controlar que les dan a sus hijos a nivel mental, no sea que sin darse ustedes cuenta les estén intoxicando psicológicamente.

La televisión como colaborador educativo.

Aunque no muchos programas que ofrece la televisión están específicamente enfocados para formar, sí pueden ofrecer material a partir del cual se puede enseñar qué modelos de conducta son adecuados, cuáles no, y por qué; qué actitudes se presentan como buenas y cuáles no; qué valores humanos encarnados por los protagonistas son apropiados y cuáles no.



Por tanto, para enseñar a través de programas televisivos o películas concretas es necesario suscitar a continuación el coloquio con los hijos para facilitarles que piensen, reflexionen, distingan la ficción de la realidad, lo que nos ofrecen como verdadero y lo que realmente es la verdad. Para lograr una buena utilización de esta actividad compartida por la familia:

Tenga en cuenta

- Seleccionar entre la gran oferta de programación televisiva.
- Enseñar a mirar a sus hijos para encontrar calidad en el contenido audiovisual.
- Analizar con sus hijos a la hora de establecer unos criterios acerca de la elección de un programa televisivo.

A través del coloquio surgido por el programa televisivo ustedes pueden aprovechar para facilitar a sus hijos procesos psicológicos y enseñarles los comportamientos siguientes:

- ◆ A valorarse por lo que son y no por lo que tienen. Centrarse en lo personal y no en lo material.
- ◆ A pensar si realmente necesitan todas las cosas que piden.
- ◆ Valorar la calidad y el precio, más que la imagen de la marca. No dejarse llevar por las modas.
- ◆ El sentido y el valor del ahorro.
- ◆ A valorar las cosas, y no dejarse influir por lo que otros tienen.
- ◆ A ir de compras y que aprenda el valor del dinero.
- ◆ A que no caiga en las garras del consumismo.

- ◆ Que tenga una actitud crítica frente a lo que le ofrece los medios de comunicación y la publicidad.
- ◆ A saber respetar y administrar bien sus cosas.

La televisión y la familia.

La televisión es uno de los recursos de comunicación audiovisual más poderosos, puede ser un aliado educativo de la familia o un enemigo extremadamente peligroso, dependiendo del uso que de ella se haga. Si los padres hacen un uso de la televisión indiscriminado y sin control, lo mismo harán sus hijos. Por eso los padres deben tener unos criterios que regulen el uso de la televisión en la familia y algunos conocimientos de los efectos que produce el uso excesivo.

Respecto al uso:

- Es importante fijar el tiempo que sus hijos ven televisión (al día y a la semana), así como seleccionar lo que les conviene ver. Esta norma es conveniente fijarla cuanto más pequeños son, luego de adolescentes es más difícil.
- Planificar a que horas se ve la TV. Negocie con sus hijos que se conecte solo para ver un programa concreto. Tenga en cuenta que la televisión, como la radio, no son adecuadas tenerla conectadas mientras se está estudiando. Son elementos de distracción poderosos que pueden afectar a la atención y concentración.
- Acuerde con sus hijos el tiempo que van a ver la televisión. Tenga en algún sitio anotado el plan de horarios de ver la TV. Si es preciso utilice penalizaciones si se incumplen los acuerdos.
- Facilite a su hijo otras alternativas para distraerse. No utilice el televisor como un medio de sustituirle a usted y llenar el tiempo para que su hijo esté ocupado. Busque otras formas de entretenimiento, seguro que las encuentra.
- Desarrolle en sus hijos una actitud crítica positiva de lo que ven diariamente por la televisión.

Tenga en cuenta

- Que el excesivo uso de TV puede generar en los niños problemas de atención, de concentración, de motivación y debilitamiento de la voluntad, haciendo sujetos pasivos.
- Como alternativa a la televisión pueden utilizar: la lectura, los juegos de mesa, escuchar música, hacer deporte, pasear, hacer trabajos de casa, repasar tareas escolares, etc.

Respecto a los efectos

Hay una serie de efectos que produce el estar mucho tiempo viendo televisión, entre los que le recomendamos que tengan en cuenta:

- *Alteraciones del sueño.* Se puede producir de dos maneras: a) por ver programas violentos, o de miedo antes de acostarse, lo que provoca alteración del ritmo biológico del sueño, b) por acostarse tarde por ver terminar los programas, lo que provoca privación del número suficiente y recomendable de horas de sueño que ha de tener un niño.
- *Inducción al consumismo.* Los anuncios incitan a los niños a comprar todo lo que aparece en la pantalla.
- *Aislamiento social.* El estar muchas horas delante de la TV puede privar a los niños de otros contactos sociales (con amigos, por ejemplo, o con sus padres y hermanos), lo que ocasiona una falta de habilidades sociales.
- *Actitud pasiva.* Una de la característica de la TV es provocar la pasividad intelectual en el espectador, así puede recibir todo lo que está pensado para él.
- *Estímulo de la violencia y de conductas delictivas.* El visionar con tanta frecuencia tanta violencia por que sí hace que en los espectadores se dé una mayor permisividad hacia este tipo de conductas.
- *Debilitamiento de la iniciativa y la creatividad.* Cuando un niño está delante de un objeto cualquiera jugando con el está desarrollando poderosamente la imaginación y la creatividad. Muchas horas delante de la TV le puede impedir practicar este tipo de juegos tan importantes para el desarrollo de su mente.

7.7.4. Orientaciones educativas en torno al ocio y tiempo libre

En nuestras sociedades desarrolladas se dispone cada vez de más tiempo libre, al contrario que en sociedades pasadas, donde la mayor parte del tiempo se tenía que dedicar al trabajo para, simplemente, poder subsistir.

Sin embargo, esta evolución de la sociedad actual que en sí misma es positiva puede plantear algunos problemas, cuando nos cuestionamos: ¿qué hacer con el tiempo libre?, ¿cómo

aprovecharlo para que sea educativo?, ¿cómo afrontar el aburrimiento? Y es que tan malo es no tener tiempo libre, como tenerlo y no saber qué hacer con él.

En relación al tiempo libre del que pueden disponer los padres conviene reflexionar y clarificar algunas cosas.

Es un asunto de cantidad

Podemos dividir nuestro tiempo en tres grandes apartados:

- a) Tiempo de trabajo y responsabilidades:
 - Las horas que corresponden a nuestro trabajo fuera de casa, el tiempo dedicado por la mujer para atender el trabajo de la casa; tiempo de transporte para llegar a casa, tiempo de compras, etc.
- b) Tiempo de subsistencia y obligaciones sociales:
 - Horas de comida, aseo y de dormir; obligaciones sociales o políticas con la sociedad en la que estamos integrados, etc.
- c) Tiempo libre:
 - Tiempo que queda a nuestra libre disposición.

El desarrollo de las sociedades nos ha permitido disponer cada vez más de tiempo libre. Todos participamos ya de la idea de que es importante que el ser humano disponga de tiempo libre y es más importante aún que los padres dispongan de él para compartirlo con sus hijos. Muchas veces se comprueba que no es que los padres no dispongan de tiempo libre, sino que el que tienen no lo comparten con los hijos.



Y de calidad

Sin embargo, un aumento cuantitativo del tiempo libre no significa que todo está conseguido. Casi más importante que la cantidad del tiempo libre que disponemos es la calidad del mismo. Es decir, qué hacemos de ese tiempo, cómo lo utilizamos, en qué lo empleamos y con quién lo compartimos.

Deberíamos intentar lograr un tiempo libre que sea vivido de tal manera que nos facilite una nueva actitud: que tengamos algo de él para dárselo a nosotros, y también para una entrega desinteresada y altruista a los demás. Que su utilización nos proporcione la contemplación de la vida y de lo bello que ésta encierra, el redescubrimiento de nosotros mismos, de nuestras capacidades y potencialidades.

El problema del tiempo libre es algo más que pensar y decidir cómo se va a ocupar, es que ustedes se den cuenta que tienen a su disposición un tiempo que les puede ayudar a que se transformen en padres activos, comprometidos y eficaces. Para aquellos que tienen hijos es una gran tarea a emprender.

Tenga en cuenta

- El ocio es el tiempo que disponemos para hacer otras actividades distintas a las habituales.
- Es importante buscar el equilibrio entre tiempo de trabajo y tiempo de descanso.
- Intenten disfrutar juntos toda la familia del tiempo libre de que dispongan.
- Un objetivo del ocio de la familia debe ser fomentar la relación entre sus miembros.
- Todos los miembros de la familia se deben implicar en la búsqueda de actividades.
- Las actividades propuestas deben ser de interés para todos los miembros de la familia.

RECUERDE

- **Proporciónese tiempo libre y disfrútelo.**
- **Enséñeles a sus hijos a buscarse actividades para su tiempo libre y a disfrutarlo.**

El tiempo libre en los niños, jóvenes y adolescentes.

La forma en que los niños, jóvenes y adolescentes actuales viven su tiempo libre. Los diversos estudios realizados muestran unas constantes que intentamos destacar.

En relación a los niños el primer dato que destaca con fuerza es la importancia de la televisión en sus vidas. Entre los seis y los catorce años va aumentando progresivamente el número de horas que los chicos y chicas permanecen delante de la televisión. Puede afirmarse, sin error, que la ocupación más importante del tiempo libre de los niños, actualmente, es "ver la televisión". Lo preocupante es que este dato contrasta con la pobreza (y también la peligrosidad) de los programas infantiles y juveniles que está aportando la televisión. Para complicar más esta situación tenemos la progresiva incorporación del video en los hogares actuales. Al margen de las escasas aportaciones educativas y creativas de la televisión, esta se está convirtiendo en una especie de niñera electrónica que, en muchos hogares, entretiene a los niños los fines de semana a base de proyectar películas, algunas no precisamente de buena calidad.

El tiempo libre del niño tiene gran importancia por cuanto facilita y desarrolla su progresiva socialización; y aquí interviene el entorno espacial próximo en que deben hacerse posibles esas relaciones sociales, como es el barrio, donde se dan las actividades de juego y de relación. Pero los datos demuestran que los niños de ciudad no perciben el barrio como tal realidad relacional, quizás porque ya ha perdido esa condición de barrio que tenía antaño (seguridad, espacios donde jugar y la calle como elemento de juego). Y entonces surge la pregunta: ¿qué porvenir tienen en las grandes ciudades niños cuyo entorno se reduce a su domicilio y al paso por las aceras para ir de un lado a otro? Es un problema difícil al que los

padres tienen que enfrentarse con dedicación, imaginación y esfuerzo.

Si analizamos el tiempo de lectura de los jóvenes y adolescentes nos encontramos que el tiempo dedicado a ella es aproximadamente la cuarta parte del dedicado a ver la televisión. Cada vez el joven lee menos. Su tiempo se lo lleva prácticamente lo relacionado con las nuevas tecnologías: TV, video, ordenador, internet, móvil. ¡Poco tiempo queda para la cultura del libro!

La ocupación del tiempo libre de los jóvenes y adolescentes actuales se relaciona con dos problemas que cada vez son más graves en nuestra sociedad: la drogadicción y la delincuencia juvenil. Este complejo problema individual, familiar y social está relacionado con varios factores:

- El cambio de valores y actitudes que se ha producido en las últimas décadas en los adolescentes y en la sociedad actual.
- Los nuevos estilos de vida y de diversión que se les ofrece a los adolescentes.
- Las escasas expectativas de futuro que interiorizan los adolescentes, junto al paro juvenil está haciendo que varias generaciones de adolescentes se mantengan en un "tiempo libre forzoso".
- La idea de triunfo rápido, casi sin esfuerzo, que luego produce frustración cuando se experimenta la realidad de la vida.

Ante esta situación existencial algunos adolescentes viven la vida con preocupación,



angustia y, en otros casos, con pasividad y esto puede producir una paralización o deterioro de su personalidad.

Por otra parte, muchos jóvenes están desarrollando un sentido lúdico-hedonista de la diversión sin límites lo que está llevando a muchos al mundo de las drogas. Ya no prima tanto el sentido del esfuerzo en los años jóvenes por formarse y abrirse un hueco en la sociedad, como el "vivir a tope" esos años, sin importar el precio que se pague. Y muchos están pagando un precio muy alto (ellos, sus familias, y también la sociedad) por esta actitud de vida. Entre todos debemos intentar cambiar esta situación. Y aquí, el papel de los padres es fundamental, ya que deben aportar a sus hijos unas actitudes, unos valores y unos

planteamientos frente a la vida que les faciliten a éstos unas buenas herramientas para abordar esta situación social. Así, frente a esta situación social actual, los adolescentes deberían tener desarrollado:

- Unas actitudes más adecuadas para enfrentar la vida.
- Unos valores más sólidos.
- Un mayor sentido de la responsabilidad.
- Un mayor compromiso con la vida: familiar, social, laboral.
- Una diferente forma de entender y actuar la diversión.
- Unas habilidades personales para ocupar su tiempo libre.

RECUERDE

- Los padres tienen un papel muy importante en lograr estos cambios.
- La sociedad en conjunto también tiene que aportar su esfuerzo.
- Este es el objetivo de la Escuela de Padres: colaborar y apoyar a los padres en su trabajo como padres.
- Que este es el motivo principal de este Manual:
 - ◆ Proporcionar el material didáctico de soporte para la Escuela de Padres.
 - ◆ Ser manual de consulta para los padres que realizan la Escuela de Padres.

Tiempo libre y acción educativa

Para que el tiempo libre facilite a los hijos las actitudes y los valores que se señalaban antes exige que los padres realicen con ellos un proceso educativo relacionado con el ocio y el tiempo libre, preparándoles para que sean capaces de orientarse hacia aquellas actividades que les posibiliten desarrollar actitudes favorecedoras de su desarrollo personal.

Los padres deberían evitar caer en el pragmatismo, intentando fomentar en los hijos única-

mente aquello que consideran que es útil y provechoso y, por tanto, tiene consecuencias prácticas para su futuro; y en el dirigismo, que intenta tutelar continuamente a sus hijos y determinar su comportamiento. Los padres deben estar pendientes e implicados en el proceso de desarrollo personal de sus hijos pero intentando también inculcarles la capacidad de autoelección.

Algunas sugerencias de qué pueden hacer los padres en relación al tiempo libre de sus hijos pueden ser:

- Compartir a nivel familiar momentos de ocio y tiempo libre, especialmente en edades más tempranas. No escatime esfuerzos en estas actividades, más adelante recogerá los frutos.
- Facilitar las necesidades de socialización de los hijos dándoles el suficiente margen de libertad y confianza cuando busquen la compañía de amigos/as en su tiempo libre.
- Interesarse respetuosamente por sus actividades en este terreno ámbito.

- Orientar, determinar y controlar cuando sea necesario las actividades de ocio y el tiempo libre, sobre todo a los más pequeños: TV, videojuegos, etc.
- Orientarles hacia la participación en instituciones educativas y grupos culturales de cara al ocio y el tiempo libre.

Evidentemente es condición indispensable, a la hora de abordar las actuaciones relacionadas con el ocio y el tiempo libre, el que como padres de familia sean conscientes del valor que puede tener para cada persona "su" tiempo libre. De la imaginación y de la respuesta que todos demos a este nuestro tiempo puede depender, en gran medida, el futuro de nuestra sociedad.

Algunas actividades para el ocio y el tiempo libre.

Les proponemos algunas actividades clasificadas en varios grupos que ustedes podrán adaptar a las necesidades y posibilidades de su familia. Ustedes pueden disponer, seguramente, de muchas más. Les sugerimos las siguientes:

- *Actividades al aire libre*
 - Todo tipo de deportes.
 - Senderismo.
 - Excursiones.
 - Acampadas.
- *Actividades de manualidades y bricolaje*
 - Aprendizajes para reparar desperfectos en el hogar.
 - Realización de maquetas.
- *Actividades de coleccionismo*
- *Actividades de culturales*
 - Lectura.
 - Pintura.
 - Música.

7.8. La participación en la dinámica familiar

La dinámica familiar hace referencia al conjunto de necesidades, obligaciones, responsabilidades, relaciones y etapas o momentos

que se dan en la familia. Es a través de la dinámica familiar como se construye y se desarrolla la familia: afectos, lazos, vínculos, sentimientos, emociones, caracteres, personalidades, etc.

Así, si usted forma a su hijo con un sentido de la responsabilidad, la constancia, el esfuerzo y el sacrificio es muy probable que más adelante se convierta en un adulto responsable y maduro. Por supuesto que el aprendizaje llevará tiempo: la experiencia se obtiene aprendiendo de los errores propios, y es natural que usted desee proteger a su hijo de peligros y errores graves. Pero si usted siempre le trata como si fuera demasiado inexperto o demasiado irresponsable como para confiar en él, si no le permite cometer sus propios errores, entonces es probable que no madure adecuadamente ni se haga cargo de su propia vida.

Para facilitarles una aproximación al abordaje de la dinámica familiar les sugerimos algunos aspectos que pueden tener en cuenta:

Hagan partícipes a sus hijos en las cuestiones familiares.

Muchos padres consideran que hay que mantener al margen de los hijos toda la información referida a su vida y a los asuntos o problemas familiares. Pero, a veces, estos secretos suelen producir más ansiedad que la explicación clara y simple de los hechos. Tengan en cuenta la posibilidad de hacer partícipes a sus hijos, en función de su edad, de lo que ocurre en la familia, dentro de lo razonable y prudente. Por ejemplo, si el padre se queda sin trabajo, y los adultos hablan en voz baja acerca de sus preocupaciones económicas e interrumpen la conversación en cuanto sus hijos se acercan, ellos pueden suponer que algo terrible está por ocurrir o que son demasiado "pequeños" para participar de estas cosas, cuando no su fantasía les puede llevar a confundirse o imaginarse culpables de algo.

Se debería informar a los niños y a los adolescentes (aunque, insistimos, adecuando la información a su edad) acerca de hechos futuros que los puedan involucrar –si se van a mudar de casa, si alguno de sus padres va a ser operado–, de modo que tengan tiempo de adaptarse a la idea. Si usted les da tiempo, les prepara y les explica de forma adecuada, los niños pueden sobrellevar la crisis sorprendentemente bien; muchas veces el impacto psicológico será mayor si la noticia les sorprende. No tema implicar a sus hijos en aquellos asuntos o problemas familiares que sean susceptibles de compartir con ellos. Aprenderán a conocer la realidad de la vida. Su lógica como padres y su criterio razonable les indicarán cuáles pueden ser compartidos con sus hijos.

A medida que sus hijos van creciendo sería conveniente que la familia fuera incrementando los temas que pueden compartir con ellos y reunirse para hablarlos o discutirlos, como por ejemplo: las vacaciones, la asignación económica semanal o mensual, o, en la adolescencia, la hora de regresar a casa cuando se sale de fiesta (esto por su importancia insistiremos más adelante).

Hagan partícipes a sus hijos en los quehaceres domésticos.

Desde muy pequeños, los niños deben saber que han de contribuir a los trabajos domésticos de la familia. Es importantísimo que aprendan a responsabilizarse de recoger sus juguetes o su ropa del suelo y de limpiar lo que derramen. A medida que vayan creciendo, les puede ir pidiendo que lleven a cabo trabajos más adecuados a su nivel de edad, como poner la mesa, participar en la cocina, limpiar el cuarto de baño, ordenar su habitación y su ropa, sacar la basura al contenedor o cuidar de un hermano más pequeño. Nunca insistiremos bastante en esta idea: **el ser humano nace y luego se hace.**

Pero tenga en cuenta

- Enseñe e inculque la participación en los quehaceres domésticos tanto a las chicas como a los chicos.

Establecer una reunión familiar a la semana para hablar y discutir sobre los temas familiares, sobre aquello que marcha bien y lo que debe ser modificado, es una actividad muy útil para la familia. Estas reuniones, son un buen momento para establecer propuestas y sugerencias, establecer nuevos quehaceres y efectuar cambios en la asignación de los trabajos. Muchas veces, la resistencia de los niños a encargarse de uno de esos trabajos se produce porque quizás nunca han tenido la oportunidad de escoger un trabajo, sino que más bien le ha sido “asignado”, lo que le lleva a oponerse. Cuando los miembros de una familia en pleno dialogan, planifican, responsabilizan y se reemplazan para desarrollar todo tipo de actividades, tal familia suele gozar de una buena armonía dado que todo el mundo coopera con los demás para la buena marcha de la dinámica familiar. Es importante escuchar, negociar y llegar a acuerdos.

Así, si el sistema familiar funciona frente a las labores caseras de una manera adecuada es porque cada miembro de la familia se responsabiliza de algunos trabajos concretos. Es obvio que esto incluye a todos por igual (chicos y chicas), solo diferenciado en función de la edad.

Cuando un miembro de la familia se niega a cooperar en algún trabajo familiar se produce un cierto tipo de conflicto. Ante esta situación podemos sugerirles una acción que a veces sorprendente por su eficacia, denominada “no puedo hacerlo todo”. La madre puede estar llevando a cabo con regularidad determinadas labores, como hacer la comida, pasar la aspiradora o lavar y planchar la ropa. Ante esta situación pide que sus hijos colaboren. Si recibe una negativa, antes de quedarse frustrada la madre puede decirles: “Dado que no estáis dispuestos a colaborar en la cena y tengo que hacerla yo sola, y *yo no puedo con todo*, tendréis que plancharos vuestra ropa si la queréis tener lista. Así que hacedlo vosotros en mi lugar”.

La colaboración de los hijos en los trabajos domésticos se desarrolla y se mantiene mucho mejor cuando los padres reconocen ante sus hijos, con cierta normalidad y con regularidad, el esfuerzo que representa para ellos la realización de las labores domésticas. Reconózcales esos esfuerzos diciendo: “Ha estado muy bien lo

que has hecho...", o "Me ha gustado la iniciativa que has tenido...", o "Eso que has hecho es verdaderamente útil". No olvide que las manifestaciones de valoración de los trabajos realizados resultan también excelentes motivadores.

El dinero y las pagas

El dinero y las pagas pueden suponer un problema para los padres. Creemos que debe dárseles dinero a los hijos con el fin de enseñarles el sentido del dinero y a responsabilizarlos de su manejo pagándose ciertas cosas personales como: sus "pequeños caprichos", juguetes baratos, sus colecciones, etc., así como también que aprendan a ahorrar con el fin de poder adquirir otros artículos más costosos más adelante. El dinero se debe entregar con la idea de que los hijos aprendan su manejo.



RECUERDE

- A una edad apropiada los niños deben:
- ◆ Empezar a conocer el sentido del dinero y cómo se consigue.
- ◆ Aprender a usarlo
- ◆ Aprender a ahorrar.

Los niños aprenderán a valorar el dinero a través de las pagas y de su uso y, a veces, ganándose algún dinero extra a cambio de trabajos

domésticos especiales. No se debe pagar los trabajos habituales familiares que forman parte de las obligaciones normales. Estas labores las hacen todos los miembros de la familia porque forman parte de ella y hay que hacerlas. Deben comprender que del mismo modo que se reciben beneficios por pertenecer a una familia, ellos también tienen que contribuir a su bienestar. Sin embargo, sí pueden conseguir algún dinero extra con trabajos especiales. A los niños pequeños puede enseñarles a que "se ganen su dinero" inculcándoles que dibujen algo que usted le compra (o lo puede vender a otros familiares). Así también les están inculcando el sentido de "ganarse la vida".

Si uno de sus hijos no coopera o coopera muy poco, puede ser útil un procedimiento llamado "alguien tiene que hacerlo". Cuando el hijo en cuestión no realiza un trabajo doméstico asignado, se le impone una multa (de su paga) por la actividad no realizada. Es evidente que alguien en su lugar tiene que llevar a cabo su servicio y se le paga por ello. Este procedimiento tiene algo de castigo y algo de consecuencia por los actos, por lo que hay que cuidar la forma de abordarlo. No olvide, para tratar esta cuestión y que tenga la mayor eficacia, el método de la interiorización.

La importancia de educar en el uso del dinero

Estamos cada vez más metidos de lleno en una sociedad consumista en la que continuamente se nos está animando a tener más y más cosas, por tanto a gastar más. En este contexto en el que tienen que educar a sus hijos en el uso adecuado del dinero, para que sean poseedores del mismo y no dominados por el, ustedes no lo tienen nada fácil.

El problema del dinero es, moralmente hablando, cómo ganarlo, y éticamente, como gastarlo.

Por eso le sugerimos algunos criterios para inculcar en sus hijos el uso del dinero.

- Enseñen a sus hijos que el dinero es un medio.
- No es aconsejable que los niños dispongan de demasiado dinero ni el que dispongan se acostumbren a despilfarrarlo.

- Enséñeles a administrarse el dinero, a saber gastarlo: comparar precios, valorar ofertas, no gastarlo inmediatamente, no gastarlo siempre todo.
- La asignación periódica (semanal o mensual) tiene sus ventajas: facilita la posibilidad de entrenarse en el manejo y administración del propio dinero.
- Tengan especial cuidado si utilizan el dinero como premio pues se puede correr el peligro de que sus hijos lo conviertan en móvil de sus comportamientos. Sean prudentes y úsenlo como premio solo en casos muy especiales. Y recuerden que no es conveniente gratificar los trabajos y encargos habituales de la casa.
- Es conviene ir dándoles una autonomía progresiva del uso de su dinero para que vayan aprendiendo su manejo.
- Hagan que les acompañen de compras. Es una forma para que conozcan lo que valen las cosas, el valor del dinero y lo que cuesta ganarlo. Que aprendan que el dinero no cae del cielo, que ganarlo cuesta trabajo, esfuerzo, y ahorrarlo sacrificio.
- Enséñenles a ahorrar y a no gastar en caprichos. Tengan especial cuidado con la trampa de la "ropa de marca". No se dejen llevar porque sus demás amigos la llevan, incúlquenles que esa no son razones, que existe la independencia personal. Quizás les puede ser útil que algunas cosas en las que están encaprichados se la paguen con sus ahorros. También es una manera que aprendan a que cuidar más su ropa y sus cosas.
- Enséñenles también a ser generosos con su dinero. Que sean solidarios y lo compartan con el resto de la familia.
- No les acostumbren a tener de todo y "lo último". Esta es una manera de no apreciar las cosas. Enséñenles a que aprecien vivir con lo necesario, háganles ver que hay quien no tiene nada.
- Enséñenles a que cuiden sus cosas y las de la familia. Que su ropa la arreglen y ordenen, no que la dejen de cualquier manera. No se desesperen por esto cuando sus hijos lleguen a la adolescencia, en esta etapa se vuelven algo más descuidados y renegones, no obstante, insistan en ello.
- Que aprendan a aplicar la autodisciplina en el tema del dinero.
- Enséñenles que lo que ya no necesitan (juguetes, ropa...) lo cedan a sus hermanos, familiares o a personas necesitadas.

Salidas y horarios de regreso

Las salidas festivas (fundamentalmente las nocturnas) y el horario de regreso es un problema con el que se tienen que enfrentar los padres con hijos adolescentes. El que los adolescentes salgan con su grupo de amigos a divertirse y a relacionarse es algo normal y forma parte del proceso de las relaciones interpersonales. Vimos que los jóvenes necesitan relacionarse con su grupo de iguales. Sin embargo, es importante que se establezcan límites y acuerdos negociados (y razonados) con los hijos sobre qué días deben salir a divertirse y a qué hora se debe regresar. Es vital hacerlo desde una actitud comprensiva pero comprometida y firme con un tema que actualmente está representando un problema

serio para los adolescentes. Los padres no deberían estar en una situación de completo desconocimiento de la vida de sus hijos adolescentes. Esto tampoco significa que deban



ser "policías domésticos" de sus hijos. Pero un diálogo abierto ante todos los temas actuales, sin dramatismos (pero sí con realismo), puede ayudar a encontrar soluciones adecuadas. El adolescente debe tener la idea clara y razonada de que sus padres están todavía interesados

y comprometidos responsablemente con su proceso de convertirse en adulto y que intervendrán como tales en el caso de que este proceso se pueda ver dificultado o truncado por motivos que quizás ellos, debido a su juventud irreflexiva" no son conscientes.

Tengan en cuenta

- Que en la vida hay límites.
- Que la diversión y el placer también tienen límites.
- Que los días, o fines de semana de salidas también tienen un límite.
- Que contra más horas de noche estén de fiesta o "marcha", más riesgo hay de consumo de drogas.



Establecidos los acuerdos con sus hijos en cuanto a las salidas y horarios deben tratar de mantenerlos, aunque a veces apliquen, en momentos especiales, una cierta flexibilidad razonable, pero tengan especial cuidado que esto no sea aprovechado por sus hijos para "abrir la puerta" hacia la libertad absoluta de salir cuando deseen y volver cuando quieran. Intenten escuchar, dialogar, razonar y negociar con su hijo/a adolescente más que soltarles "sermones", reprocharles continuamente o contarles lo diferente que fueron ustedes en su adolescencia. El diálogo y la comunicación es la mejor manera de "saber cosas" de su hijo.

Bibliografía

Entre la tolerancia y la disciplina. Martin Herbert. Ed. Paidós. 1994.

Hijos felices. Eileen Shiff. Ed. Martínez Roca. 1989.

Escuela de Padres. Orientación Familiar. VV.AA. Ministerio de Educación y Ciencia. CNICE. Madrid, 2000. www.cnice.mecd.es/recursos2/e_padres/5_entorno.htm

El niño y los medios de comunicación. Patricia Marks Greenfield. Ed. Morata. 1985

Psicología de la Comunicación Humana. Gonzalo Musitu y otros. Ed. Lumen. 1993.

Enseñar a vivir. Dr. Andrew Stanway. Ed. Martínez Roca. 1989.

¿Cómo organizar una escuela de padres? Juan José Brunet Gutiérrez, José Luis Negro Failde. Ed. "San Pío X". Vol. I. 1994.

La adolescencia. Aimée Fillioud et al. Ed. Mensajero. 1974.

Cuando las familias se pelean. Jeffrey Rubin y Carol Rubin. Ed. Paidós. 1990.

Recetas para educar. Carolyn Ann Meeks. Ed. Medici. 1993.

Cuando digo no, me siento culpable. Manuel J. Smith. Ed. Grijalbo. 1975.

Ratones, dragones y seres humanos auténticos. M. García Pérez y A. Magaz Lago. Ed. CEPE. 1992.

Recetas para educar. Carolyn Meeks. Ed. Medici. 1993.

Aprendiendo a comunicarse con eficacia. M. García Pérez y A. Magaz Lago. Ed. CEPE. 1992.

Análisis y modificación del comportamiento social. Mariana Segura. Ed. Centro Luria. Madrid. 1990.

Padres, hijos y drogas. Vallés Lorente, Angel (1997). Quaderns de drogodependencies núm.1 Generalitat Valenciana. Conselleria de Benestar social. Direcció general de drogodependencies.

Cómo desarrollar la autoestima en los niños. Harris Clemen y Reynold Bean. Ed. Debate. 1995.

Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen. Adela Faber y Elaine Mazlish. Ed. Medici. Barcelona. 2002.

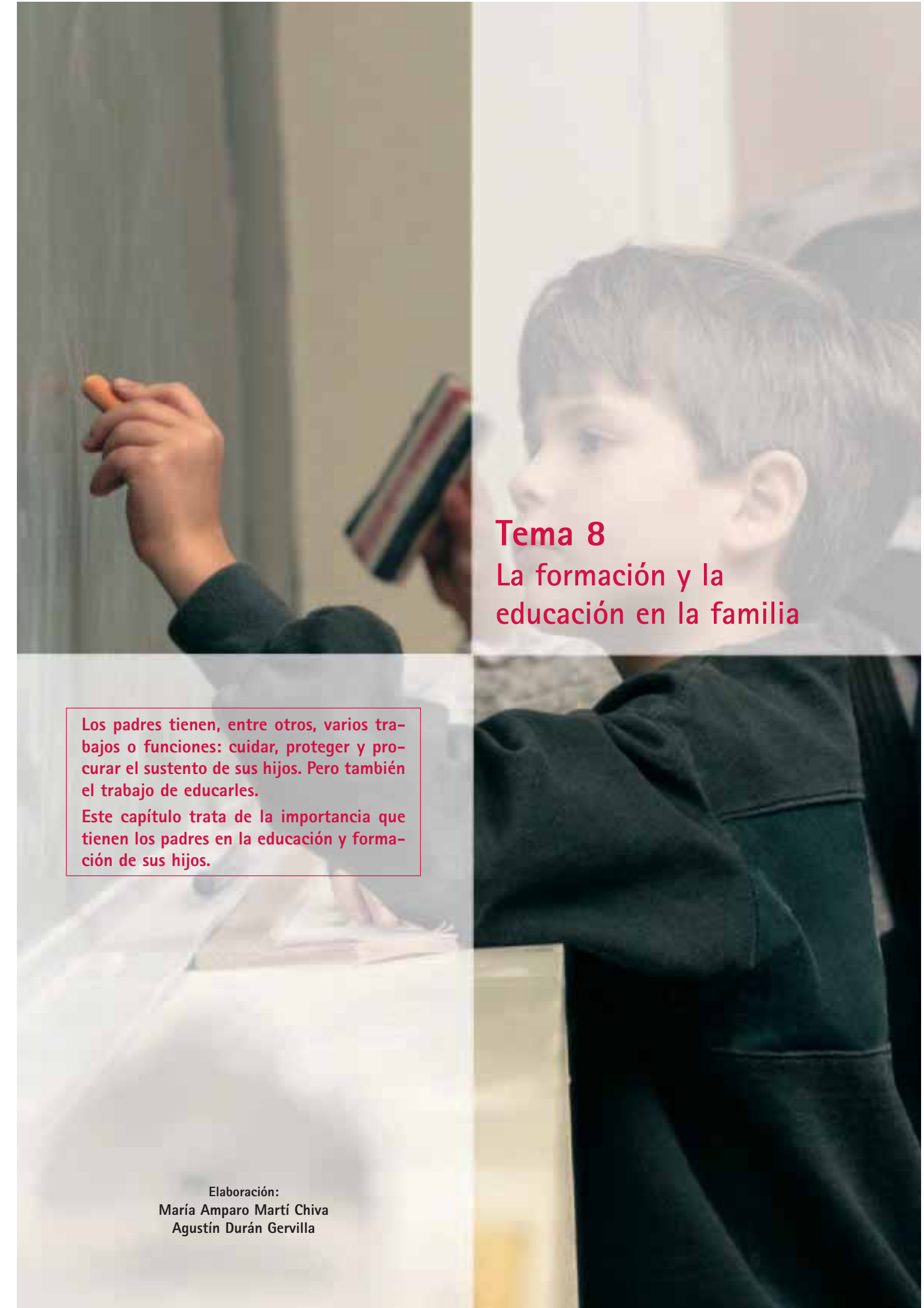
Los padres que aman demasiado. Laurie Ashner y Match Meyerson. Ed. Vergara. Buenos Aires. 1999.

2.^a parte



Los padres y la escuela

- SU FUNCIÓN EDUCADORA Y SU IMPLICACIÓN
 - LA AYUDA A LOS HIJOS EN LOS ESTUDIOS
- LA ACTITUD DE LOS PADRES HACIA LA ESCUELA



Tema 8

La formación y la educación en la familia

Los padres tienen, entre otros, varios trabajos o funciones: cuidar, proteger y procurar el sustento de sus hijos. Pero también el trabajo de educarles.

Este capítulo trata de la importancia que tienen los padres en la educación y formación de sus hijos.

Elaboración:
María Amparo Martí Chiva
Agustín Durán Gervilla



A función de educar es una de las responsabilidades más complejas que un ser humano puede asumir. Educar es formar a un sujeto para que viva como persona. Y es una tarea nada fácil, muy agotadora y a la que los padres se tienen que enfrentar, la mayoría de las veces, con escasos recursos y casi siempre desatendidos.

Pero para educar hay que educarse. Lo mismo que para formar hijos responsables y sinceros hay que ser padres responsables y sinceros, si quieren hijos seguros de sí mismos tienen que actuar con ellos con respeto, comprensión, aceptación y estímulo.

"Ningún padre nace enseñado." Éste es uno de los primeros puntos que deben tener en cuenta aquellos que desean tener hijos.

Ser padre no significa lo mismo que actuar como padre. Para actuar como padre hay que formarse, y así poder ofrecer al hijo un desarrollo lo más integrado y positivo que se pueda en todos los campos, incluido el escolar. Por lo tanto no hay que ceder la tarea educativa sólo a la Escuela y a los mejores profesionales, sino que los padres tienen también un papel muy importante en esta labor: la de educar y formar a sus hijos.

8.1. LOS PADRES COMO MAESTROS

En el hogar hay muchos momentos y situaciones en que los padres pueden actuar como educadores y facilitadores de procesos de desarrollo intelectual y de habilidades de sus hijos. Vea como ejemplo las siguientes imágenes:

En esta secuencia de fotos mostrada a continuación que corresponden a una película de investigación, vemos a un muchacho de cuatro años, resolviendo problemas de diseño con bloques. La tarea consistía en completar dibujos con los bloques de colores. Observe la intención que el muchacho pone en cada problema mientras su madre le demuestra la manera correcta de hacerlo, y la excitación

con que él recibe cada éxito. En la secuencia no se percibe la perseverancia que puso en la tarea. Estas características de atención, perseverancia y placer en la realización son típicas del niño cuyo potencial para resolver problemas se cumple.

Creer como personas no es un proceso solitario que se realiza aislado del resto de la actividad humana. Conlleva muchas interacciones, y los padres tienen una profunda influencia en la forma en que cada niño se desarrolla. La forma en que los padres consideran a su hijo afecta al crecimiento de su autoestima e individualidad, y éstos, como ya vimos en capítulos anteriores, son aspectos básicos para el buen aprendizaje.

Los padres formados en lo que es la función de





Fotos tomadas del libro «Cómo potenciar el talento de su hijo»

padres proporcionan el marco de referencia dentro del cual se dan interacciones beneficiosas para el desarrollo completo del hijo a todos los niveles (tanto intelectual como social).

El método educativo que empleen ha de ser flexible pues no hay ninguno con el que toda persona reaccione de forma positiva y, por tanto, se tendrá que adecuar a las condiciones personales del hijo como individuo, como ser único. Todo adulto comprenderá esto al reflexionar sobre cuántas veces uno se ha dicho a sí mismo que en un aspecto determinado sus educadores se equivocaron con él, y esto le ha

hecho rechazarlo en el futuro como método a emplear.

Los padres preparados deben revisar sus actuaciones y aunque no les sea fácil tienen el deber de formarse para ayudar a su hijo en los estudios.

Independientemente del método que los padres empleen, se deben tener en cuenta una serie de afirmaciones generales que siempre se aplicarán, pues ello repercutirá de forma básica en los desarrollos posteriores de sus hijos dentro y fuera del hogar.

Sugerencias para actuar como un padre formativo

Los padres con su hijo deben:

1. Responder a sus preguntas con paciencia, claridad y sinceridad.
2. Tomarse en serio las preguntas y afirmaciones que haga.
3. Proporcionarle un espacio personal para uso propio.
4. Dar responsabilidades de acuerdo con su edad y su capacidad.
5. Mostrarle que se le quiere por sí mismo, por lo que es, no solo por sus logros.
6. Ayudarle a que elabore sus propios proyectos y tome decisiones.
7. Llevarle a lugares de interés.
8. Ayudarle a mejorar en las tareas que realiza.
9. Animarle para que se lleve bien con personas y niños diferentes (de raza, sexo, procedencia, capacidades, etc.).
10. Diseñar unas pautas de comportamiento adecuadas y razonables y esforzarse que las siga.
11. No compararle desfavorablemente con otros hermanos intentado hacerle que reaccione.
12. No humillar jamás al hijo como forma de castigarle. Y mucho menos delante de los demás.
13. Proporcionar materiales y libros adecuados para su desarrollo intelectual.
14. Estimularle para que piense las cosas por sí mismo. Y facilitarle que las exprese.
15. Considerar las necesidades individuales de cada niño.
16. Dedicar un tiempo cada día a estar a solas con él.
17. Permitirle intervenir en planificaciones de actividades familiares.
18. No burlarse nunca cuando cometa un error, y menos delante de los demás. Enseñarle a aprender.
19. Estimularle para que sea sociable y educado con los adultos de todas las edades y respetuoso con su entorno.
20. Diseñar experimentos prácticos para ayudarle a experimentar y descubrir cosas.
21. Dejarle que manipule materiales con seguridad y que aprenda donde están los peligros.
22. Estimular al hijo a buscar problemas y luego resolverlos.
23. Buscar motivos de lo que hace que merezcan alabanza, y dárselas.
24. Ser sincero cuando le exprese sus emociones y sentimientos.
25. Darle respuesta a todas sus preguntas en función de su edad.
26. Estimularle a que piense de forma positiva y realista acerca de sus capacidades.
27. Estimularle para que sea lo más independiente posible en sus cosas.
28. Preferir que le salga algo mal a que triunfe por haberle hecho la mayor parte de su trabajo.
29. Procure confiar en él. Déle tiempo.

Insistimos mucho a los padres en la importancia de estimular desde pequeño al hijo debido a que en los primeros tres años se da un espectacular desarrollo de su cerebro a nivel de tamaño, de mielinización (aislamiento de las células nerviosas) y de sinapsis (conexiones

neuronales). Una estimulación adecuada y precoz es fundamental para un correcto desarrollo completo posterior.

Dependiendo de cómo se estimule al hijo se determinará una mejor proyección de sus capacidades hacia el mundo escolar, pues el

hijo que recibe un mayor número de oportunidades por parte de los padres de actuar y razonar precozmente tendrá una mejor preparación para enfrentarse a tareas educativas.

Todo lo mencionado anteriormente no contradice el supuesto de que nunca es demasiado tarde o temprano para que un hijo mejore el rendimiento escolar. Incluso los alumnos de grado medio o superior pueden ser ayudados de forma efectiva en este campo. Por otro lado, los niños más pequeños, aún en edad preescolar, pueden llegar a aprender actitudes, hábitos y habilidades que formarán una base sólida y efectiva para los años venideros.

PERO RECUERDE

- Cuanto más pronto estimule el proceso de desarrollo de las capacidades de su hijo mejor para él.

Todo esfuerzo y tiempo que dediquen a su hijo es una garantía para que en un futuro se convierta en un ser más completo, no sólo en cuanto a una buena imagen sino también en sus capacidades, habilidades y calidad en el trabajo.

8.2. LA EDUCACIÓN EN LA FAMILIA

Muchos padres consideran, erróneamente, que lo relacionado con los estudios de los hijos es responsabilidad únicamente de los profesores y de los propios hijos. De acuerdo con esta creencia, algunos padres exigen buenos resultados en los estudios sin haber colaborado previamente con los profesores y con los hijos para el logro de dichos resultados. Éstos son los padres con mentalidad de "clientes" del colegio, que deben cambiar la idea de que el término educación está asociado a un deber exclusivo que posee la escuela hacia sus hijos.

La educación se da en diversos ámbitos; algunos son institucionalizados como la escuela, pero existe también la educación no institucionalizada que es de vital importancia. Esta educación es, entre otras, la que se da en la familia.

La educación familiar debe contemplarse

como una colaboradora de la escolar, ya que se encuentra dentro de una sociedad y por ello, su papel consiste en enlazar los conocimientos y habilidades que el hijo va adquiriendo en la escuela con el medio que le rodea y, en primer lugar, con la familia. En otras palabras, es tarea de la familia el materializar los aprendizajes y fomentar las habilidades adquiridas por el hijo en la escuela en la vida cotidiana, para que se desarrolle plenamente como un individuo social.

Es papel de la familia el ampliar el marco educativo del niño al resto de ámbitos sociales en los que interactúa ampliando sus conocimientos. Esto ocurre porque la escuela tiene cantidad de limitaciones en cuanto a: cercanía con el niño, espacio, tiempo y funciones.

Así, los padres deben adoptar el papel de educadores en el ámbito familiar y colaboradores del escolar. Deben tener a su alcance todos los recursos educativos posibles para desarrollar las actitudes, valores y habilidades del hijo hacia la consecución de una personalidad completa. Y al menos deben comprometerse consigo mismos en alcanzarlos.

En la educación de los hijos la responsabilidad principal corresponde a los padres, mientras que la responsabilidad de ayuda y complemento es de los profesores. El centro educativo puede y debe complementar a la familia en sus funciones educativas, pero nunca sustituirla.

La colaboración o complemento de la Escuela a los padres se centra fundamentalmente en la función delegada que tiene esta para la enseñanza de materias y asignaturas, pero lo que se refiere a los principios básicos de la educación y formación como persona corresponde a la familia. Ciertamente que la Escuela también aporta a sus hijos educación integral pero nunca se la debe contemplar como sustituta de la familia.



8.3. EDUCAR CON EL EJEMPLO: LOS PADRES MODELOS

En capítulos anteriores hablábamos del aprendizaje por modelado. Es decir, del

aprendizaje por observación. Por tanto los padres son los primeros modelos para sus hijos: si ven alegría se les despierta alegría, si ven respeto aprenderán a respetar...

Ustedes desean la mejor formación para sus hijos, sean entonces modelos para ellos.

Los niños practican lo que aprenden

Si un niño vive con críticas,
aprende a condenar.
Si un niño vive con hostilidad,
aprende la violencia.
Si un niño vive con el ridículo,
aprende a ser tímido.
Si un niño vive con vergüenza,
aprende a sentirse culpable.



Si un niño vive con palabras de aliento,
aprende a tener confianza.
Si un niño vive con elogios,
aprende a apreciar.
Si un niño vive con equidad,
aprende la justicia.
Si un niño vive con seguridad,
aprende a tener fe.
Si un niño vive con aprobación,
aprende a querer a sí mismo.
Si un niño vive con aceptación y amistad,
aprende a amar al mundo.

Tomado del libro «Zig Ziglar, criar a los niños en un mundo negativo»

Deben ser muy conscientes del tremendo poder que tienen los padres frente a las actitudes de sus hijos. Deben ser muy cuidadosos con los ejemplos que les den, de los mensajes que les comuniquen. Tengan en cuenta que los niños "siempre están alerta".

A veces enseñamos cosas a los niños sin darnos cuenta: cuántos de nosotros no hemos mostrado miedo o repulsa hacia algo, como un insignificante insecto por ejemplo, delante de los ojos de un niño, haciéndole aprender así una conducta sin sentido y que además, él no experimentará posiblemente nunca. Hay que procurar no enseñarles a los niños miedos y preocupaciones inútiles. Tengan especial cuidado con transmitirles preocupaciones inútiles que ustedes tienen habituadas en su funcionamiento.

El saber estimular a un hijo con una actitud positiva y razonada supone siempre un buen ejemplo a seguir que seguro influirá en su forma de pensar y por consiguiente en su adecuación al sistema escolar. Procure hacerle ver primero el lado positivo de las cosas.

Hay también que saber escuchar de verdad, prestando atención y contacto ocular al que nos habla para recibirla cuando el caso sea a la inversa.

- **Escuchar a los niños, y al otro en general, es tan importante que lo insistimos frecuentemente.**

La coherencia de los padres entre lo que exigen y lo que hacen, entre lo que exigen a sus hijos y lo que se exigen a sí mismos, les da prestigio y credibilidad ante ellos. Los padres educan con sus palabras, pero mucho más con su forma de ser y con su ejemplo.

Se ha dicho, y es verdad, que las palabras mueven, mientras que el ejemplo arrastra. Los hijos admiran a sus padres, sobre todo por su capacidad de esfuerzo, lucha y sacrificio para mejorar continuamente como personas.

Difícilmente se logrará el cultivo interior de los hijos si los padres descuidan el suyo propio.

RECUERDE

- **Educen las personas educadas (y quienes se esfuerzan cada día por mejorar su nivel de educación).**
- **Enseñan las personas que saben aprender y deciden seguir aprendiendo.**
- **Ayudan a madurar las personas maduras, tanto social como intelectualmente.**

La falta de interés y de esfuerzo de los padres con respecto a su propia formación permanente suele producir dificultades y carencias en la madurez en los hijos. En estas condiciones los hijos difícilmente podrán contar con colaboradores expertos para ayudarles en su propia formación. Sorprende que muchos padres no mantengan el mismo interés para estar al día en temas relacionados con su formación como padres que el que mantienen por otros temas menos importantes para su función de padres como, por ejemplo, el fútbol, los coches, etc.

Una observación

Reflexione:

- **¿Cuántas revistas o libros relacionados con Escuela de Padres ha leído últimamente?**
- **¿Cuántas ha leído de otros géneros?**

Su compromiso como padres les obliga a la autoexigencia en su formación y la ejemplaridad en su comportamiento, porque nadie da lo que no tiene. Nadie puede enseñar lo que desconoce o no posee.

El desarrollo de los hijos como personas no termina nunca. Por eso tampoco termina el trabajo educativo de los padres, y, por tanto, tampoco su propia preparación y formación como padres para darles a sus hijos una ayuda eficaz y de calidad en cada momento de su vida.

Los padres deben realizar su tarea educativa con entrega y dedicación a la misma: reservando todas las horas que puedan para el trato personal con los hijos.

La necesidades de los padres con respecto a su propia vida como personas (trabajo, cultural, necesidades, hijos, hobbies, etc.), requiere que

aprovechen y hagan un buen uso del tiempo libre disponible.

Los padres deben saber repartir las 24 horas de cada día, de modo proporcional, dentro de una jerarquía de prioridades, entre estos cinco aspectos de su vida:

- El trabajo profesional.
- La dedicación a la familia.
- El ocio (deporte, amistad, aficiones, descanso).
- La formación o cultivo propio.
- El sueño.



Es muy frecuente, en algunos padres, que el trabajo profesional y otras prioridades posterguen a un segundo lugar la dedicación educativa de los hijos y a olvidar la propia formación.

Es recomendable, por tanto, que los padres hagan examen o análisis crítico de cómo utilizan su tiempo y establezcan medidas correctoras si es necesario.

Una parte del tiempo para la propia formación puede encontrarse dentro del tiempo libre. Se trata de "robárselo" a ocupaciones menos necesarias, como, por ejemplo, la televisión.

El crecimiento personal de los padres requiere una condición previa: que los interesados

estén convencidos de que en todas las edades de la etapa adulta se puede crecer aprendiendo. La frase "a mi edad ya es tarde" tiene más de excusa que de verdad.

Los padres deben aprovechar de las posibilidades que les brinde su tiempo libre y utilizar para su formación todos los recursos culturales que están en el entorno próximo como, por ejemplo: las bibliotecas públicas, las librerías, las videotecas...

Para valorar sus actitudes, orientación y esfuerzo en su trabajo educativo como padres pueden reflexionar sobre estas cuestiones en forma de preguntas.

- ¿Mi hijo/a me ve decir la verdad aunque para mi sea dolorosa?
- ¿Mi hijo ve que soy honesto en todo lo que hago?
- ¿Mi hijo ve que sus padres disfrutan compartiendo juntos actividades, y que nos respetamos?
- ¿Mi hijo ve que sus padres manifiestan cariño y respeto a las amistades y por las personas en general?
- ¿Mi hijo ve que doy menos importancia a las cosas que a las personas?
- ¿Mi hijo ve que tengo mis propias inquietudes y aficiones?
- ¿Mi hijo me ve disfrutar cuando leo porque tengo tiempo libre?
- ¿Mi hijo ve que me esfuerzo en hacer las cosas lo mejor posible, aún estando cansado?
- ¿Mi hijo/a entiende que mi responsabilidad y mi amor hacia él me hace decirle en ocasiones que "no", lo cual no quiere decir que no le comprenda y le quiera?

–Recuerde la asertividad–

Dado que el éxito escolar también depende de la capacidad del niño para pensar o razonar, y no solo de memorizar, hay que favorecer esta

facultad con la comunicación, pues si se le escucha con atención y respeto y se les deja hablar (se les da tiempo), serán capaces de

reflexionar sobre aquello que se les dice. Esto significa que hay que hablarles con frecuencia, dedicando tiempo a explicar detenidamente lo que no entienden y a escucharles pues si hablan de lo que piensan se les puede ayudar a aprender a pensar. La curiosidad intelectual de los hijos o afán de saber se puede fomentar por medio de conversaciones familiares sobre temas de interés común. Pero recuerde, conversaciones familiares, no monólogos de los padres.

Otro punto a tener en cuenta es que los niños aprenden a resolver problemas al observar cómo lo hacen sus padres, por tanto, conviene explicarles cómo se resuelve el problema para que él aprenda a hacerlo. Con lo que ustedes les enseñan, más el método que irá descubriendo del ensayo y error caminarán hacia la adquisición de experiencia.

Una tarea importante de los padres es motivar a que el hijo desarrolle la capacidad de pensar



sobre su sentido de la responsabilidad, porque en este proceso tendrá una estrecha relación con su éxito en el colegio.

Los siguientes comportamientos de los padres servirán de ejemplo a sus hijos para que tengan un buen comportamiento escolar:

- **Constancia en terminar lo que se empieza, insistiendo aunque las cosas resulten difíciles.**
- **Esfuerzo ante las dificultades intentando hacer las cosas bien.**
- **Confianza en las personas fiables, personas que hacen promesas y las cumplen. Así al niño le resultará más fácil confiar en sus profesores y aceptar lo que le dicen.**
- **Autodisciplina para dominar los deseos y la pereza y hacer las tareas que implican obligación de forma satisfactoria.**

Los estudios han mostrado que el ambiente familiar del niño tiene una influencia importantísima en sus futuros logros escolares. Si desea que su hijo rinda en la escuela, prepare un ambiente lo más favorable posible. Le sugerimos:

– *Tener momentos de descanso:*

- Silencio (procure que en su ambiente familiar haya momentos de silencio en el que cada uno esté centrado en su actividad).
- Relax (proporcione un ambiente relajado y tranquilo, sobre todo de cara a irse a dormir. Elimine sus tensiones, déjeselas fuera de casa).

– *Actividades compartidas durante las comidas:*

- Normalice la participación de todos en la preparación-recogida de la mesa.

- Mientras comen facilite las conversaciones en general.
- Aclare las dudas sobre conocimientos y vocabulario.

– *Salidas y viajes familiares:*

- Realice visitas culturales.
- Fomente la observación de la vida.
- Permita que colabore en la planificación y organización de actividades familiares.

– *Practicar la lectura y la escritura:*

- Comparta ratos de lectura.
- Materiales agradables.
- Enséñele a hacer cartas y notas.
- Facilítele un tablón de notas a su hijo.

– *Tareas domésticas:*

- Participación de todos en las tareas domésticas (el padre también).
- La realización después de las tareas escolares.

– *Tiempo libre:*

- Practicar el coleccionismo.
- Uso de medios audiovisuales de forma didáctica.
- Juegos educativos.
- Varios: pintar, dibujar, escuchar música, leer, etc.



8.4. LA IMPORTANCIA DE LA LECTURA

La lectura como parte de la educación paterna, es tan importante que merece un apartado en sí.

La lectura ha sufrido las consecuencias de los cambios sociales. Lo que antes solo llegaba por letra impresa, facilitando el proceso de la imaginación, llega ahora directamente a través de imágenes y no hace falta imaginar nada, viene todo hecho. Esto, para un niño que está en proceso de formación, puede resultar un grave inconveniente, ya que el pensamiento no se ejercita, haciéndose débil, es decir, el razonamiento se hace limitado por no practicar ir a la esencia de las cosas, y carece también de un vocabulario amplio y preciso.

La afición a la lectura no se puede imponer como si fuera una especie de obligación o castigo, sino todo lo contrario, fomentando dicho interés desde las primeras edades y con el ejemplo paterno desde el principio.

En www.bookohand.com y en www.imaginaría.com, se pueden encontrar interesantes guías de libros infantiles.

RECUERDE

- Los padres deben fomentar la afición por la lectura en sus hijos.
- Una buena manera es con el ejemplo: lo que se ve se tiende a imitar.
- LA LECTURA EJERCITA:
 - La inteligencia.
 - La imaginación.
 - La sensibilidad.
- Y AUMENTA:
 - La cultura.
 - El conocimiento.
 - El vocabulario.

Para despertar y estimular el deseo de lectura en sus hijos le sugerimos lo siguiente:

- Enseñeles a consultar a los libros, enciclopedia y diccionario cuando pregunten.
- Comenten con ellos en base a alguna lectura.
- Visite librerías con ellos.
- Tenga por costumbre regalarse y regalarles libros.
- Hagan lecturas conjuntas.
- Facilíteles libros amenos y adecuados a su edad.
- Cree con ellos una biblioteca familiar interesante.



La tarea de enseñar a leer a los hijos implica que tienen que aprender a leer pensando y comprendiendo, no solo memorizando; leer analizando, para aceptar o rechazar ideas y así formar su propio criterio; leer preguntando y respondiendo.

Los objetivos que pueden plantearse los padres en relación con la lectura son fundamentalmente los siguientes:

- Que los hijos desarrollen la afición y el hábito de lectura.
- Que las lecturas de los hijos se seleccionen con buen criterio:
 - de acuerdo con los intereses de cada edad,
 - de acuerdo con valores científicos, literarios y los de la familia.
- Que las lecturas contribuyan a la formación intelectual y cultura de los hijos (sin reducirlas a "pasatiempos" o lecturas de evasión).
- Que los hijos aprendan a leer (insistimos, lectura comprensiva y crítica) y mejoren su nivel lector con el tiempo.
- Que las lecturas sean un factor de cultura familiar.

Hay varias maneras, que se complementan entre sí, para fomentar en los hijos el gusto y afición por la lectura:

- Conseguir que los libros sean algo normal en el ambiente familiar: que en casa existan libros, que se adquieran periódicamente, que la llegada de un libro a casa se comente en la familia.
- Que los hijos vean leer libros, el diario y revistas interesantes a sus padres.

- Poner a los hijos en contacto con los libros cuanto antes mejor;
- Lecturas conjuntas entre padres e hijos seguidas de comentarios.
- Controlar el uso de la televisión, ya que actualmente es el mayor obstáculo para la lectura.

8.5. INFLUENCIAS NEGATIVAS PARA EL ESTUDIO

Por la importancia que tiene en favorecer o dificultar los estudios en el ambiente familiar insistimos en los siguientes tres medios de ocio: la televisión, los videojuegos e internet.

8.5.1. La televisión

Uno de los principales obstáculos en el hogar para que éste sea un ambiente propicio para el estudio, la lectura y el desarrollo intelectual es la televisión.

Ésta, vista con exceso y sin control, crea dependencia (teleadicción), y fatiga mental en todas las personas, aunque más en los niños. Si se convierte en el único recurso para llenar el tiempo libre, dificulta la comunicación e impide que se consigan hábitos como el leer, escribir, conversar y jugar, y que se disfrute de otras aficiones y hobbies.

Así, la televisión puede ser un gran obstáculo para los estudios y puede ser reponsable de un factor importante del fracaso escolar ya que quita tiempo para el estudio y genera situaciones de pasividad, abandono y conformismo, lo que contrasta con las actitudes básicas para el estudio: acción, decisión, esfuerzo, constancia y sacrificio.

Tengan en cuenta que para los niños es muy difícil empezar a estudiar después de dos o más horas de televisión, pues supone pasar de una situación muy cómoda (pasividad, poco esfuerzo, diversión y no pensar) a otra que requiere acción, esfuerzo para comprender, recordar, relacionar, expresar, etc., y, no olvidemos, también algo de aburrimiento para algunos niños.

No obstante, la importancia recae en saber dónde están los límites de uso y entender que es un medio de comunicación con gran poder de sugestión sobre el individuo, y que los niños no son capaces aún de discernir sobre su utilidad adecuada, más bien se dejarán llevar por lo que tiene de atractiva y adictiva. Son ustedes los padres los que deben prestar la ayuda a sus hijos, con sus criterios claros sobre este medio, para que la utilicen adecuadamente y no les interfiera gravemente en su proceso de estudiante.

En ustedes recae la responsabilidad de limitar el tiempo que sus hijos dedican a ver la televisión y de seleccionar los programas que ven, al mismo tiempo que consiguen de sus hijos que entiendan e interioricen lo importante que es para ellos esta postura. Háganles comprender que no es un "capricho" ni imposición de ustedes, sino una medida más de las que les conviene para sus vidas.

RECUERDE

- Estos principios familiares sobre el uso de la televisión requiere y exige el buen ejemplo por parte de los padres en cuanto a moderación en su consumo y el ejemplo del buen empleo del tiempo libre, con propuestas alternativas.

Tenga en cuenta

- La televisión presenta el material de forma fundamentalmente opuesta a como lo hace la escuela –visual en lugar de verbal– y fomenta tiempos de atención muy cortos, con lo que luego se aburrirá en clase (se necesita tiempos de atención largos). Como consecuencia afectará a la atención y concentración, produciendo "mentes dispersas".
- La televisión fomenta períodos de atención muy cortos, la Escuela y el estudio requieren períodos de atención largos.

Así mismo, se constata lo negativo que puede resultar el que los niños y jóvenes que tengan en su habitación su propia televisión por los

problemas de aislamiento familiar que puede generar y distracción de sus responsabilidades con el estudio.



Finalmente, ver programas violentos en la televisión no sólo abre el apetito para el mismo tipo de estimulación: parece que también estimula la agresión en algunos niños y decrece la angustia que se presenta al observar el sufrimiento real.

(John Garret / Woodfin Camp y Assoc.)

*Foto tomada del libro
«Introducción a la psicología»*

8.5.2. Los videojuegos

Los niños y jóvenes dedican cada vez más tiempo a este tipo de entretenimiento con la consiguiente influencia negativa sobre los estudios.

En primer lugar, hemos de señalar que los videojuegos son un producto ideado para enganchar al cliente como asiduo consumidor lo que representa un competidor del "engancharse al estudio". Por tanto conviene tener en cuenta los siguientes aspectos:

1. Son juegos que están diseñados para crear dependencia. Y ustedes desean que sus hijos se "enganchen" al estudio.
2. La gran cantidad de imágenes, sonidos, colores, flashes, explosiones, golpes, etc. excitan e irritan, lo que puede llegar a poner realmente nervioso y contribuir a disminuir la capacidad de concentración. No se puede pedir a un chico que se ponga a estudiar después de jugar una hora con un simulador espacial.
3. Un tanto por ciento importante incitan a la violencia, al riesgo, a la velocidad. En definitiva, se basan en que el jugador actúe con reacciones instintivas, no reflexivas, lo contrario que el estudio que pretende hacer reflexionar, pensar y tomarse tiempo para deducir.
4. Este tipo de juegos hace que el tiempo transcurra sin darse cuenta, por lo que es una pérdida importante de éste, tan necesario para los estudiantes.

Los padres deben tener este tema bajo control, por lo que lo primero a hacer es estar lo mejor informados sobre el tema (las páginas web: www.meristation.com o www.vandal.net informan de los juegos y sus contenidos), también se debe controlar el tiempo de uso: no más de media hora seguida. Es bueno pactar su horario, sobre todo de su uso en fin de semana, entre semana es mejor que se dediquen al estudio.

8.5.3. Internet

Los padres deben asumir el papel de responsables de sus hijos, por lo que deben asegurarse que estos tengan experiencias positivas al

hacer uso de los servicios en línea e interesarse por lo que hacen. Internet puede servir como medio de ampliar sus conocimientos académicos o culturales, pero también puede utilizarse con otros fines no muy aconsejables. Deben desde el principio enseñar a sus hijos a hacer un uso positivo de ese recurso.



Interésense y controlen las páginas que visitan. Sean prudentes, no se trata de coartarles su privacidad pero tampoco sean tan ingenuos de dejarles a sus anchas. Y no considere que no lo podrán conseguir, las mismas habilidades y estrategias que son capaces de desarrollar para controlarles en la vida diaria sin que ellos se sientan controlados, deben poner en funcionamiento cuando sus hijos se dispongan a descubrir Internet.

Por otra parte, es conveniente tener en cuenta que Internet:

- Puede crear riesgo de adicción y aislamiento. Deben también estar atentos sobre todo en casos de niños que tienen síntomas de problemas de socialización.
- Puede restar mucho tiempo para los estudios.
- Puede poner al alcance de los niños contenidos nocivos (violencia, drogas, pornografía, etc.) y contenidos engañosos o poco fiables.
- Puede facilitar el contacto con peligrosos desconocidos. Hay redes de pederastia que utilizan la red para conseguir contactos.
- Supone un riesgo facilitar datos e información personal o privada (nombres, dirección, teléfono, datos de tarjeta de crédito, hábitos

de consumo o de comportamiento, etc.). Sus hijos deben saber que no deben aportar información de este tipo.

Las estadísticas revelan que un porcentaje muy bajo de los padres en la Unión Europea saben utilizar Internet. Para una navegación segura de sus hijos los padres deben conocer el medio por el que se van a mover sus hijos. Es necesario que tengan conciencia de los beneficios que tiene Internet y de los riesgos que conlleva para que puedan ayudar y orientar a sus hijos hacia una buena utilización de este medio. Pero no se desesperen, no se trata de hacerse tan expertos como ellos, segura-

mente nos ganarán fácilmente, se trata de tener las nociones básicas para poder hacer la aportación y el control necesarios que corresponde a unos padres responsables.

Si no están familiarizados con Internet, entonces traten de:

- Perder el miedo al ordenador.
- Pidan a sus hijos que les enseñen a utilizarlo y a navegar por Internet.

Para familiarizarse con Internet tengan en cuenta los siguientes consejos que deben explicar y concienciar a sus hijos:

- Insístanles que si les solicitan datos personales, de cualquier tipo, no deben facilitarlos y que siempre les consulten.
- Que no faciliten tampoco información a personas que conozcan en la red a través de los chats o fórums.
- Conciencienles de los peligros de citarse con personas que han conocido en la red, ya que existen redes de pederastas que utilizan este medio para reclutamiento de menores. Háganles comprender que una foto recibida no es ninguna garantía y que pueden mentirles en cuanto a sexo, edad e intenciones. Es conveniente que consigan de ellos que si conocen a alguien a través de este medio les informen para poder comprobar de quien se trata, sobre todo si sus hijos son menores de edad.
- Trate de convencerles de que estas medidas no son para inmiscuirse en su intimidad, ni de ejercer una labor de control o censura sino de una protección ante los riesgos evidentes y casos ocurridos: violaciones, asesinatos, etc. Si se lo explican con amor lo entenderán.
- Insístanles en que Internet es un buen medio de conocimiento, una buena herramienta para ayudarles en sus estudios y que de su buen uso depende seguir contando con él. Pero que deben ser conscientes que les puede perjudicar en los estudios.



Con estas observaciones no se trata de criminalizar una red que brinda numerosas oportunidades y nos puede facilitar el acceso a una ingente cantidad de información y conocimientos, pero sí de evitar sus múltiples riesgos. Las siguientes direcciones le facilitarán información sobre el tema de la seguridad en Internet:

- **www.protegeles.com.**

Proyecto europeo de denuncia de páginas pornográficas.

- **www.disney.fr.**

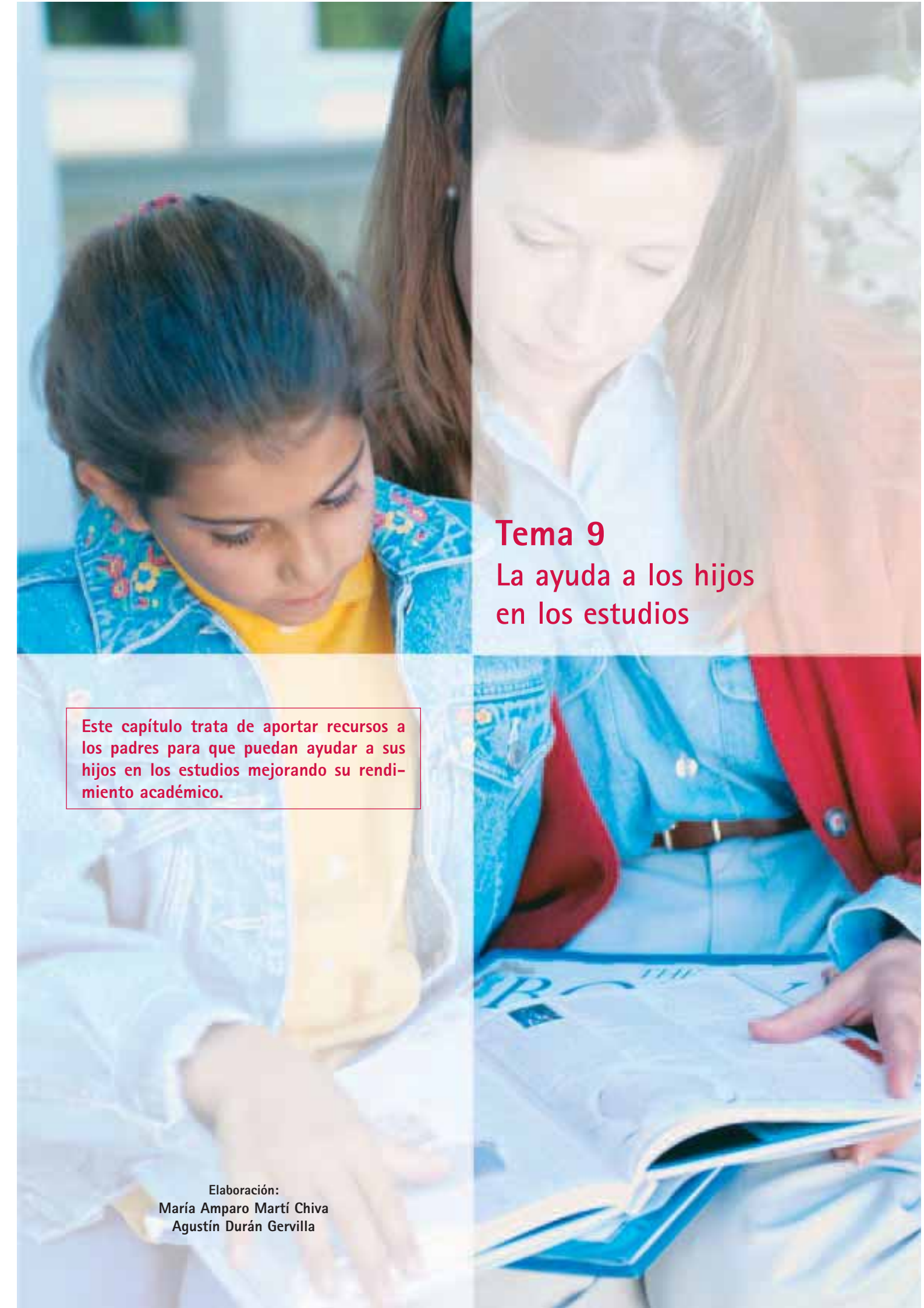
Contiene consejos para los menores y padres para una navegación segura.

- **www.safekids.com y www.safeteens.com.**

Contiene consejos para los más jóvenes y los padres.

- **www.getnetwise. org.**

Web realizada por corporaciones industriales y otras organizaciones, para aconsejar a los padres y tutores.



Tema 9

La ayuda a los hijos en los estudios

Este capítulo trata de aportar recursos a los padres para que puedan ayudar a sus hijos en los estudios mejorando su rendimiento académico.

Elaboración:
María Amparo Martí Chiva
Agustín Durán Gervilla



NO de los problemas más graves con los que se enfrentan los padres de hoy es el fracaso escolar de sus hijos. Este problema no sólo puede influir en la felicidad del hijo, en su propia autoestima y en su futuro, sino que puede alterar también la armonía familiar.

Los padres pueden intervenir de una forma positiva en el éxito escolar, igualando o incluso superando la influencia de las capacidades intelectuales del hijo. Según muestran los estudios efectuados sobre este tema, la diferencia más importante entre los alumnos llamados "buenos" o "malos" se encuentra en la ayuda y motivación que reciben en casa por parte de sus padres, puesto que ellos son los intermedarios, entre sus hijos y el saber, más cercanos para la consecución de mejores resultados.

9.1. MEJORAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR

En el capítulo seis vimos los aspectos de la personalidad y la importancia que tiene para lograr metas en la vida. Así mismo vimos que no nacemos con la personalidad construida, sino que hay que desarrollarla. Elementos de la personalidad como la motivación, la responsabilidad, constancia, esfuerzo, sacrificio, tolerancia a la frustración, etc. tienen que construirse, y son imprescindibles para los estudios.

El que los hijos vayan a la Escuela es una responsabilidad de los padres, pero los hijos deben saber que estudiar es también una responsabilidad de ellos. Los alumnos deben hacer lo que se les exige en el colegio, y los padres deben saber que para la mayoría de las tareas no se necesita una inteligencia superior, la motivación y el esfuerzo son más determinantes. Aunque el hecho de ser inteligente proporciona al alumno una ventaja escolar, le

beneficia aún más el ser capaz de aceptar responsabilidades, de aplicar la motivación, el esfuerzo personal y la constancia. Estos elementos de la personalidad le llevarán más lejos que la simple inteligencia.

Resulta casi imposible frenar a los niños con motivación, sentido de la responsabilidad y capacidad de esfuerzo, pues saldrán bien parados en la mayoría de las tareas que acometan. Los hijos a quien se les ha inculcado y enseñado este sentido desde pequeños tendrán éxito en todo cuanto hagan, incluso en las épocas de rebelión que más adelante llegarán, como será el caso de la adolescencia.

RECUERDE

- La importancia que le dimos a la personalidad y su desarrollo desde bien temprana edad.

La responsabilidad consiste en la capacidad de tomar decisiones de una forma independiente

para hacer lo que se ha comprometido o lo que más conviene en cualquier situación. Es decir, en el caso de los hijos es el funcionamiento en el que ya no necesitan de los adultos para que les digan en todo momento lo que tienen que hacer. Con un nivel alto de responsabilidad tendrán muchas más posibilidades de rendir en el colegio que los que necesitan que se les insistan constantemente, y por una razón muy sencilla: en la mayoría de las clases existe un profesor por cada 25 alumnos más o menos.

En los primeros años escolares, los niños dependen de los adultos que les dirigen, motivan y les aconsejarán lo más conveniente en todas las circunstancias. A medida que van creciendo se debe armonizar dos procesos inversos entre sí: por una parte una menor dependencia de los adultos, y, por otra, una mayor autonomía personal para actuar en lo que se debe. A partir de este momento el comportamiento responsable se va haciendo cada vez más subjetivo. Este proceso es de vital importancia para lograr un buen rendimiento escolar.

Los hijos a los que se les ha enseñado a ser responsables en casa habrán aprendido a organizar y asumir las consecuencias de sus actos, ya sean éstos buenos o malos. La mayoría de las tareas que hay que realizar en casa deben hacerse a unas horas determinadas, y bajo ciertas condiciones, y tienen consecuencias si no se hacen correctamente. Así, los niños encuentran una situación similar en el colegio: las tareas se hacen en un momento determinado con condiciones y consecuencias. Los niños que se han enfrentado a esta situación antes, no se tomarán el colegio como una experiencia extraña, el proceso les resultará familiar y se sentirán a gusto, sabrán lo que tienen que hacer.

Estos niños tendrán la capacidad para tomar la iniciativa de resolver los problemas por sí mismos y pasarán de una tarea a otra rápidamente, buscando enseguida más trabajo en lugar de esperar constantemente las órdenes del profesor, lo cual hará también que se sientan más seguros y reducirá su tensión.

Al hijo se le debe permitir cometer errores, aprender de ellos y valorar y corregir su propia



actuación en casa para que así aprenda a actuar con corrección fuera de ella. No obstante recuerde que nunca es demasiado tarde para enseñar a los hijos a ser responsables, pero cuanto antes se haga más fácil resultará el aprendizaje.

Así pues debemos insistir en que no todo se basa en la inteligencia del hijo, pues se ha demostrado que existen muchos tipos de inteligencia, como la verbal, creativa, analítica, expresiva, física, artística y perceptiva, y no todas se reflejan en el resultado del coeficiente intelectual. Además, éste no es el único factor determinante de la calidad de vida. Con una actitud positiva, una fuerte motivación, una gran voluntad, ganas de esforzarse y deseo de triunfar, se superan muchas de las dificultades y limitaciones.

Los padres deberían hacerles ver a sus hijos la relación existente entre el fracaso escolar y los efectos negativos que esto puede tener para su vida futura. Pero recuerde que se trata de hacerle reflexionar y comprender, no hacerles sentir fracasados o culpables.

9.2. EL PROBLEMA DEL FRACASO ESCOLAR

El estudio debe ser para el niño o el joven una fuente de placer y satisfacción. Es cierto que este objetivo no es fácil de conseguir debido, entre otros, a dos posibles factores:

- El niño y sus características personales diferenciadoras.
- Las situaciones externas a él que le pueden afectar a sus capacidades y a su motivación, como pueden ser: elementos de distracción (TV, videojuegos, Internet,

etc.), una familia poco motivadora y una escuela muy académica.

Estas y algunas otras razones pueden convertir el estudio en un problema para el niño, más que en un placer.

Muchos de los problemas escolares de un niño proceden frecuentemente de algunos aspectos de su vida que puede no tener nada que ver

con la Escuela y que, por tanto, no se descubren fácilmente. Muchas veces son consecuencia de problemas personales del niño (que no se detectan), del entorno familiar (algunos problemas de los padres repercuten emocionalmente en los hijos) o del entorno social (el grupo de pertenencia y las relaciones que se producen puede afectarle emocionalmente).

Para alcanzar el éxito escolar hace falta

Un trabajo en equipo entre:

- Los padres y los hijos.
- Los padres y los profesores.
- Los profesores y los niños como estudiantes.

Si se hace, se puede conseguir como resultado unos hijos motivados, eficientes y responsables.

El fracaso escolar se da con mucha frecuencia por las siguientes dificultades:

- Falta de interés por algunas asignaturas (lo que influye mucho en la falta de voluntad y esfuerzo).
- Falta un ambiente adecuado de estudio en casa, lo que repercute negativamente en la motivación.
- Falta de organización en el estudio (falta de planificación y de horario de estudio);
- No saber estudiar (desconocimiento de las técnicas básicas de estudio: esquemas, subrayado, etc.).

Los padres deben y pueden ayudar a sus hijos a resolver éstos y otros problemas que les puedan llevar al fracaso escolar. Para ayudar a sus hijos a estudiar tengan en cuenta los siguientes aspectos:

1. La organización y el hábito del estudio.
2. Motivar a los hijos.
3. La importancia adecuada de las calificaciones.
4. La concentración y las técnicas de estudio.

9.2.1. Organización del estudio: el hábito

La organización es uno de los elementos más importantes en el estudio, como para los demás aspectos de nuestra vida, pero para conseguir que este hábito se consolide, lo principal es respetar los ritmos circadianos.

Los ritmos circadianos hacen referencia a un punto que en algunos hogares no se respeta, con el consiguiente perjuicio para la salud de los hijos.

Los ritmos circadianos se refieren al horario que hay que seguir para respetar el estado físico y anímico más favorable de las personas con el fin de adecuar las actividades a las horas más propicias para ello. Lo primero que hay que hacer para respetar los ritmos circadianos es prestar atención a las horas de luz y de oscuridad, o lo que es lo mismo: el día y la noche. Es básico el considerar que la noche es propicia para el descanso y el día para la actividad, y salvo las excepciones en las que la actividad laboral se desarrolla de noche, no debe haber motivo para suplir las horas de sueño o dedicarlas a actividades superfluas que perfectamente pueden realizarse durante el día.

Además, dentro de las horas del día, también

hay una regla básica: después de las comidas no se deben realizar actividades que requieran un gran esfuerzo tanto físico como mental, hay que respetar el ritmo personal para dar tiempo al organismo a recuperarse para estar en el mejor estado. Así mismo es preferible estudiar por las mañanas (si es posible) que a última hora del día. También es conveniente ritmos de estudio donde se combine un tiempo de estudio y un tiempo de descanso, por ejemplo, una hora de estudio, quince minutos de descanso (este esquema variará en función de la edad del estudiante y del hábito de estudio ya establecido).

Por todo ello, los padres deben controlar la



adecuación de las actividades de los hijos y ser razonables a la hora de decidir los horarios adecuados para cada acción, así como un tiempo de relax o descanso después de las tareas más duras. Resumiendo:

Es labor de los padres lograr que los hijos sigan:

- Un horario fijo y razonable para las comidas.
- Un tiempo de dedicación al estudio.
- Descansos cada cierto tiempo (dependiendo de la edad) entre actividades más difíciles o complicadas.
- Momentos de relax después de las comidas y del fin de las tareas diarias.
- Respeto por las horas de sueño.

Con esta armonía de vida los hijos se encontrarán en mejor estado físico y anímico para acometer cualquier empeño de forma positiva, entre la que se encuentra desde los primeros años la principal labor: el rendimiento adecuado en el colegio.

Dado que la jornada escolar suele darse por las mañanas y primeras horas de la tarde, tras el tiempo necesario de juego y relax, el hijo deberá dedicar un tiempo al estudio para reforzar su éxito en éste, al tiempo que desarrolla al hábito de estudio.

RECUERDE

- El hábito se hace con constancia, con el día a día.

Si lo anteriormente dicho se cumple, salvo excepciones muy justificadas, terminará por convertirse en una acción cotidiana que más adelante no requerirá mayor esfuerzo, es decir, acabará por convertirse en un hábito de vida, que permanecerá estable.

Es interesante conocer cómo están los hijos de hábito de estudio: si ya lo ha adquirido (si el hijo ya es mayor) o al menos si están preparados para enfrentarse al esfuerzo y la constancia que requiere conseguirlo.

A continuación ofrecemos un cuestionario que puede darles una orientación de que tal estudiante es su hijo. Que lo respondan marcando con un círculo la opción que represente más claramente su situación. Si duda entre dos opciones, debe escoger la que sea más habitual o más probable. Al final del cuestionario encontrarán una clave de resultados.



Cuestionario de orientación

1. El tiempo que dedico al estudio.
 a) Se me hace largo. b) Se me hace corto. c) Depende de lo que estudio.
2. ¿Me interesan las asignaturas que estudio este año?
 a) Ninguna. b) Todas. c) Algunas.
3. ¿Duermo 8 horas diarias?
 a) Normalmente sí. b) Normalmente no. c) Soy muy irregular.
4. ¿Tengo dificultades para entender lo que leo?
 a) Nunca. b) Siempre. c) A veces.
5. ¿Me he levantado después de estudiar con la impresión de que no he entendido nada?
 a) Nunca. b) Siempre. c) A veces.
6. ¿A qué horas estudio preferentemente?
 a) Antes de las 9 de la noche b) Después de las 9 de la noche c) Por la mañana antes de ir a clase
7. ¿Entiendo mis apuntes cuando estudio o repaso?
 a) Nunca. b) Siempre. c) A veces.
8. ¿Tengo dificultades para recordar cosas?
 a) Nunca. b) Siempre. c) A veces.
9. ¿Encuentro fácil hacer trabajos escritos?
 a) Sí. b) No. c) A veces.
10. ¿Creo que los resultados de mis exámenes se corresponden con el esfuerzo que hago?
 a) Nunca. b) Siempre. c) A veces.
11. ¿Encuentro que progreso en las diferentes asignaturas?
 a) En ninguna. b) En todas. c) En algunas.
12. Antes de ponerme a estudiar ¿distribuyo el trabajo que quiero hacer, según el tiempo que quiero dedicarle a las diferentes materias?
 a) Nunca. b) Siempre. c) A veces.
13. ¿Dedico de 12 a 15 horas semanales al estudio?
 a) Sí. b) No. c) Cuando hay evaluaciones.
14. Cuando leo me resulta muy cómodo seguir las palabras con el dedo.
 a) Nunca. b) Siempre. c) A veces.
15. Cuando me pongo a estudiar me concentro.
 a) En seguida. b) Al cabo de mucho rato. c) Me cuesta un poco.
16. ¿Estudio con la TV, la radio o el tocadiscos funcionando?
 a) Nunca. b) Siempre. c) A veces.
17. Estudio siempre.
 a) En el mismo sitio. b) En uno o dos sitios, siempre los mismos. c) En cualquier sitio.
18. Trabajo con los apuntes y los libros.
 a) Sobre la mesa. b) Sobre las rodillas. c) Sobre la cama.
19. ¿En una biblioteca encuentro todo lo que necesito?
 a) Si alguien me ayuda. b) Sí, pero con dificultad. c) Normalmente no tengo dificultades.
20. Descubro fácilmente las ideas importantes de lo que tengo que estudiar.
 a) Casi siempre. b) Casi nunca. c) A veces.

Valoración

Menos de 15 puntos

Muy bien, seguramente eres un buen estudiante y las cosas te deben ir bien. Si no es así, quiere decir que te has engañado en alguna de las respuestas.

Entre 15 y 25 puntos

Bastante bien, con más esfuerzo y una mejor técnica se puede sacar mucho más partido del trabajo que haces. Para saber cuáles son tus puntos flacos revisa y plantéate los apartados que te han dado una puntuación más alta.

Entre 25 y 35 puntos

Quiere decir que estás por debajo de la media. Si tienes claro que quieres estudiar, tendrás que trabajar duro. Con ayuda y esfuerzo lo puedes conseguir. Para saber qué aspectos tienes que revisar busca las respuestas que te han dado 3 y mira a qué preguntas corresponden.

Tabla de puntuaciones

Pregunta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a	3	0	1	0	0	0	3	0	0	3
b	1	3	3	3	3	2	0	3	2	0
c	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2
Pregunta	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
a	3	3	0	0	0	0	0	0	3	0
b	0	0	3	3	3	2	1	2	2	2
c	1	2	1	2	1	1	2	2	0	1

EVALUACIÓN

Comprueba la puntuación que tienes de cada pregunta y suma los puntos. Con la puntuación que obtengas mira en la valoración el nivel correspondiente.

Cuadros tomados del libro «Cómo aprender a estudiar»

Puntos a seguir para conocer la correcta **organización del estudio** y el **desarrollo del hábito**:

a) Presencia y participación paterna

Recuerde cuando decíamos que nadie nace enseñado, que todo lo tenemos que ir aprendiendo. Los hábitos que necesitamos para funcionar en la vida también tenemos que aprenderlos. Los padres tienen que lograr que sus hijos adquieran un hábito de estudio ayudándoles a cumplir con el horario establecido y a concentrarse en las tareas a realizar. Unas palabras de aliento y satisfacción de vez en cuando le ayudarán a mantener estas buenas costumbres. Tengan paciencia, pero sean uste-

des constantes. Los hábitos se desarrollan con constancia y tiempo.

Además deberán estar disponibles cuando este hábito se haya conseguido con el fin de ayudar al hijo a resolver los problemas que le puedan surgir, así como revisar que las tareas se realizan y que se aprovecha el tiempo al máximo. Y si el hábito decae en algún momento, que es probable y normal, ayúdele a recuperarlo con paciencia, respeto y determinación.

Por último cabe resaltar que la simple presencia de los padres dedicándose a tareas de lectura, estudio o preparación personal motivará al hijo a hacer lo mismo, y le indicará a este que sus padres están siempre ahí, en el lugar de padres atentos, responsables y colaboradores, pero también exigentes.

b) Horario de estudio

Los niños que cumplen regularmente con un horario de estudio suelen ir bien en el colegio. Es mejor hablar con los maestros o tutores para saber el tiempo dedicado a estudiar (siempre teniendo muy en cuenta los ritmos circadianos del hijo). Como guía general presentamos los datos siguientes:

De 4 a 6 años:	15 a 30 minutos al día, 3 ó 4 días por semana.
De 7 a 12 años:	1 a 2 horas al día, 5 días por semana.
De 13 a 18 años:	2 a 3 horas al día, 5 días por semana.

Siempre que sea posible, se debe organizar un horario regular de estudio, es decir, el mismo tiempo cada día, ya que resulta más fácil de recordar. Tal vez requiera cambiarse el horario de vez en cuando, pero se ha de procurar mantenerlo el máximo posible de tiempo, consiguiendo el sentido de continuidad. Recuerde que los hábitos se establecen a través de la constancia y del tiempo, incluidos los buenos hábitos.

Muchos padres prefieren reservar una o dos horas de silencio y relax por la tarde. En este tiempo pueden ayudar a sus hijos en las tareas escolares, o bien dedicarse a resolver las cuestiones domésticas diarias, leer el diario, alguna revista o libro, o simplemente hacer planes para el día siguiente.

Los hijos estudian mejor si existe un clima de silencio en la casa, pues la concentración resulta más difícil si hay ruidos, gritos, la TV en marcha con volumen fuerte, etc. Además, los hijos se acostumbran a ver a sus padres como personas interesadas por la cultura, la educación y la formación, transmitiendo así actitudes adecuadas a sus hijos.

Es importante que el tiempo se aproveche bien, no se debe permitir que el niño se distraiga de sus tareas o que acabe antes algunos días. Si su hijo acaba antes o no tiene deberes concretos, puede adelantar trabajo futuro o bien repasar lo ya estudiado, así

como dedicarse a lecturas y actividades adicionales. Haga todo el esfuerzo necesario para que, su hijo no se acostumbre a ir rápido para terminar su estudio y disponer parte del tiempo destinado a él a otras actividades. El tiempo de estudio es importante y hay que respetarlo.

Tal vez le pueda parecer un tanto estricto el no dejar salir a su hijo si ya ha acabado sus tareas y aún dispone de tiempo destinado al estudio, pero lo importante aquí no es solo la realización de la trabajo concreto, sino la creación y el desarrollo de un hábito de estudio.

Dentro del calendario escolar es de gran ayuda que los hijos sepan planificarse con tiempo las tareas a realizar con cada una de las asignaturas. Ayuden a sus hijos a elaborarse un calendario del curso con un horario semanal y/o mensual en los que reflejar los trabajos a realizar. Esta organización del estudio le servirá de guía.

El calendario del curso o plan general va muy bien para tener organizados los trabajos a largo plazo y recordar los días o semanas críticas. El plan de estudios semanal permite ajustarse a las necesidades y tiempo disponible donde se anotarán todas las asignaturas por orden de dificultad. Ambos deben realizarse por los hijos y los padres conjuntamente y estar bien visibles y claros, con la premisa incondicional de dejar un día y medio libre de descanso.

Le sugerimos la siguiente planificación:

- a) Plan general. Planificación global de todo el curso.
- b) Plan mensual. Planificación de lo previsto durante el mes.
- c) Plan semanal. Planificación prevista durante la semana.
- d) Plan diario. Lo prevista para el día.

Para realizar la planificación del trabajo diario le sugerimos las siguientes consideraciones:

1. Hacer la lista de los trabajos diarios siguiendo el orden de los más urgentes a los menos.
2. Hacer la lista por orden de dificultad. Es decir, los más difíciles al principio ya que se estará más despierto y fresco.
3. Los trabajos deben intercalarse de forma variada. No se debe estudiar de manera seguida dos materias muy difíciles.

Tampoco se debe estudiar sin descanso pues resulta más perjudicial que beneficioso. Es conveniente planificar un tiempo de estudio-descanso-estudio.

A la hora de planificar el tiempo de descanso tenga en cuenta que:

- a) No debe ser muy largo porque desconcentra y luego cuesta recuperar la atención.
- b) Tampoco debe ser muy corto porque no sirve para descansar.
- c) Lo más aconsejable es una cadencia del tiempo de descanso como la siguiente:
 - 1 hora y media de estudio, 15 ó 20 minutos de descanso.
 - 1 hora de estudio, 10 ó 15 minutos de descanso.
 - 1/2 hora de estudio, 5 ó 10 minutos de descanso.

El tiempo de descanso entre períodos de estudio se debe aprovechar para:

- Cambiar de postura, hacer algún ejercicio físico.
- Caminar un poco o correr.
- Hacer algún ejercicio respiratorio o de relajación.
- Escuchar música.
- Hacer las llamadas pendientes.
- Alguna actividad doméstica.
- O cualquier otra actividad dentro de ese tiempo.

No olvide

- El descanso contribuye a un mayor aprovechamiento y rendimiento escolar.

c) Lugar de estudio

El disponer de un lugar adecuado y tranquilo es un factor importantísimo, ya que facilita el estudio, aumenta el rendimiento y también lo hace más agradable. Aunque esto no sea fácil

de conseguir en todas las casas, procure hacer un esfuerzo por encontrarlo. Muchas veces la imaginación nos resuelve situaciones difíciles.

Si es posible hay que elegir un espacio que pueda reservarse únicamente para el estudio, la habitación o zona reservada para el caso debe tener un ambiente apropiado y estar decorada de una forma que incite al estudio; no se trata de una habitación entera ni con las paredes en blanco sino un lugar con una mesa y donde las paredes no estén llenas de pósters o donde haya televisión, equipo de música, juguetes, pasatiempos o revistas.

Debe ser un lugar fijo y permanente, reservado para esto y nada más, con un mobiliario confortable y adecuado a la estatura del hijo. También es fundamental que la iluminación sea buena con luz difusa, que contribuya a que el estudiante esté bien despierto.

Es imprescindible que este lugar tenga una ventana o balcón pues ha de estar ventilado. Si no puede ser, se intentará renovar el aire del espacio cada 3 ó 4 horas para sustituir el anhídrido carbónico por oxígeno. Si es la de un adolescente, tenga especial cuidado que no se llene de humo de cigarrillos.

En cuanto a la temperatura, no se debe estar muy cerca de una fuente de calor como una estufa, y es preferible tender hacia el frío, puesto que el calor provoca somnolencia y sopor.

Un punto que a veces olvidan los padres es la postura del hijo a la hora de estudiar, que es de vital importancia, ya que con el tiempo, las malas posturas terminan por acarrear problemas serios de salud. Así pues, hay que vigilar que se esté sentado y con la espalda recta.

Un problema común a todo padre es el hecho de que si el hijo debe estudiar o no con música. A este respecto, numerosos estudios y experimentos demuestran que:

- La música vocal (cantada, con letra) distrae la atención.

- La música clásica y otras músicas ambientales son relajantes mientras que el rock, tecno y otras provocan tensión.
- En caso de escuchar música ambiental el volumen de la audición ha de ser bajo. Es muy importante lograr un volumen adecuado que sirva de sonido "envolvente", no de "distrayente".

9.2.2. De la motivación a la automotivación

La motivación se desarrolla poco a poco. Para desarrollar la motivación hacia los estudios la función de los padres deberá empezar por reforzar los logros de sus hijos, lo que fortalece la autoestima (como ya se ha visto en temas anteriores). Si los padres insisten en esta colaboración positiva, con el tiempo los hijos pueden pasar de la motivación recibida a proporcionarse ellos mismos motivación, es decir, a automotivarse. La automotivación se da cuando la persona encuentra satisfacción esforzándose por hacer bien las cosas por él mismo. La automotivación es fundamental para triunfar en la escuela (y en la vida), pero no es algo que el profesor pueda enseñar con

facilidad en la clase ni le corresponde a él hacerlo en su totalidad. Esta función corresponde más a los padres. El profesor es un colaborador privilegiado.

Los padres para conseguir motivar a sus hijos deben usar como herramientas la paciencia y una comunicación afectiva. Muestren respeto por su hijo, evitando ser excesivamente exigentes con él o juzgarlo injustamente. Ayuden a su hijo a descubrir las consecuencias lógicas de sus propios actos, primero en casa y después en el colegio.

El excesivo control o la superprotección no son aliados para conseguir este fin, pues no dejan que el hijo experimente y vea las consecuencias de sus actos. Cuando los hijos sienten que tienen un dominio eficaz sobre sus actos, que los entienden y creen que con ellos pueden conseguir cosas, llegan más fácilmente a automotivarse.

Método para transmitir ánimo

Para transmitir ánimo a sus hijos con el fin de estimular la automotivación puede seguir estos tres pasos:

- a) Identifique los comportamientos positivos y los esfuerzos que hace su hijo.
- b) Reconozca los hechos concretos que realiza y no se pierda en generalidades.
- c) Dígaselo con palabras cuantas veces sea necesario. No se guarde los elogios a sus hijos pensando que el hacer las cosas bien es su deber. A todos nos gusta que nos reconozcan lo que hacemos.

Y los niños son personas en pequeño. El lenguaje del ánimo ha de ser cuidado pues no se trata de alabar al hijo con elogios que lo comparen por exceso con los demás y refuercen la competitividad, el engrimiento o la arrogancia, sino que debe basarse en motivar el esfuerzo para superarse a sí mismo. Algunos ejemplos estimuladores podrían ser los siguientes:

- "Me gusta cómo has solucionado ese problema."
- "Me alegra que te guste estudiar."
- "Conociéndote, sé que lo conseguirás, aunque te cueste."

- "¡Bien hijo/a, lo lograste!"
- "Confío en tu capacidad para tomar decisiones."
- "De verdad que necesito tu ayuda para..."
- "Gracias hijo/a, me has convencido."
- "Fíjate en lo mucho que has avanzado en esto."
- "Estás mejorando en..., ánimo, sigue".
- "Sé que no te rindes fácilmente, sé que vas a seguir intentándolo".
- "Tienes razón hijo/a, no lo había visto yo así".

Insistimos que un aspecto fundamental para estimular la motivación de su hijo/a es fortalecer la autoestima, pues si tiene un buen concepto de sí mismo aceptará los retos de la vida, con lo que, paso a paso, conseguirá nuevas habilidades. Un ambiente familiar que respete al hijo como individuo, que comprenda

sus necesidades y que le rodee de un amor cálido, comprensivo y educador es el mejor sistema para conseguir el éxito académico y como persona. Si su hijo sabe que sus padres confían en su capacidad de triunfo, él también confiará en ella.

RECUERDE

Para fomentar la autoestima:

- Comunique a su hijo/a que disfruta de su compañía.
- Evite las comparaciones entre hermanos.
- Ante sus errores: ayúdele y anímele con mensajes gratificantes.
- Y nunca le ridiculice, trátelo como una persona.
- Y siempre hágalo desde la sinceridad, la aceptación, el respeto y el cariño desinteresado.

Para *motivar a sus hijos en los estudios* le sugerimos que tenga en cuenta las siguientes propuestas:

a) El respeto hacia la educación

Para que su hijo esté motivado por los estudios y por la Escuela es muy importante que ustedes previamente le transmitan el respeto hacia la educación y el deseo de saber. Las actitudes del hijo hacia este tema suelen estar muchas veces influidas por el ejemplo de los padres.

Los padres deben mostrarse muy contentos cuando su hijo aprende algo nuevo. Nunca descalifique de la importancia del estudio ni haciendo una broma. Por desgracia, es frecuente que algunos padres digan frases de este tipo delante de los hijos: "Lo que aprendí en la escuela no me ha servido de nada en mi trabajo". Estas afirmaciones le dicen al hijo que la educación tiene muy poco valor práctico. Los padres deben evitar este tipo de comentarios y hablar siempre bien del saber y de la educación.

Por otra parte, los padres deben interesarse a menudo por la escuela preguntando al hijo acerca de ella, cuáles son sus actividades y cómo se desarrollan sus clases, dedicando el tiempo necesario para estar al corriente de los programas o cursos. El hecho de hablarlo es ya una forma de comunicar su interés, de impli-

carse en el proceso educativo del hijo. Los hijos que ven que sus padres se implican en su vida (con respeto, responsabilidad, discreción y tacto), mantienen un mejor nivel de relación con ellos y se muestran menos resistentes al diálogo.

Más adelante, en la pubertad y adolescencia, al dialogar con su hijo sobre las distintas opciones profesionales que le motiva descubre que usted tiene interés por este tema y podrá orientarle hacia los estudios que debe realizar para conseguirlo. Transmítale de manera sencilla y realista, sin crearle angustia, la idea de que los estudios son la base para llegar a lograr lo que se desea.

b) Objetivos diarios de estudio

Elaborar un objetivo de forma clara y realista ayudará a su hijo a realizarlo. Si además se va acostumbrando a cumplir sus objetivos día a día, su motivación para hacer los quehaceres irá también aumentando.

Cuando ayuden a su hijo en este tema deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Busquen objetivos basados en los deberes del día.
- Escriban estos objetivos que se irán tachando a medida que se consiguen, lo que proporciona satisfacción y anima a seguir adelante.



- Colaboren con su hijo en que logre mantener una continuidad en esta actividad. Recuerden la importancia de la constancia.

c) Reconocer los logros

Un punto muy importante para que los hijos prosperen en los estudios y funcionen bien en la Escuela es fomentar una actitud de reconocimiento y valoración de los éxitos que va consiguiendo su hijo en el colegio, mostrándole su satisfacción. El éxito proporciona confianza en uno mismo y es la base necesaria para otros éxitos, de ahí la importancia de saberlo reconocer y valorar en su justo momento. Pero sea comedido. El ser demasiado expresivo frente a cualquier logro de su hijo, sea o no importante, puede disminuir el valor de su elogio. Por eso el equilibrio es la madre de las virtudes.

Los elogios pueden ser verbales o también se puede añadir cualquier otro tipo de gratificación más concreta que el agradecimiento verbal. Por ejemplo, si su hijo ha terminado una tarea con éxito se le puede dejar hacer algo que le guste (como jugar o llamar a un amigo) siempre que estos premios formen parte del ambiente normal de la casa. Aquí entra su sabiduría y lógica como padres. El objetivo es que el hábito de estudio se convierta rápidamente en una rutina.

Hay algunos puntos que pueden tener en cuenta acerca de los premios por motivos escolares:

1. No ofrezcan el premio antes del resultado final, sino después de él, pero tampoco lo posterguen después de conseguido (sin razones convincentes y explicándolo).
2. Denle más importancia a los logros dia-

rios, por ejemplo, al esfuerzo y la constancia diaria de estudio y no sólo en las buenas (o malas) notas tras una evaluación.

3. Asegúrense de que las recompensas son de su agrado, en caso contrario tendrán poco valor motivacional. Negóciénlas con ellos, en otras ocasiones usen su imaginación y sus sentimientos.
4. Y muy importante, los premios deben cesar cuando su hijo no estudia o no cumple los objetivos planteados de trabajo. Lo mejor es evitar que se plantee esta situación, proponiendo horarios y objetivos de estudio que sean posibles de cumplir. Si se sabe que el hijo se ha esforzado al máximo, ha sido constante y ha cumplido, y, no obstante, no ha obtenido el éxito esperado, sean razonables, replanteen nuevamente la cuestión de forma más realista. Y recuerden, sin crearle la sensación de fracaso.

d) Independencia y autonomía en el estudio

Para lograr éxito en la escuela y en la vida hay que adquirir y funcionar con independencia y autonomía.

Recuerden que en el capítulo seis sobre la Personalidad hablamos de la independencia y de la autonomía personal como dos elementos importantes de ella. Allí hacíamos referencia a la independencia como el proceso de desvinculación de los hijos de sus padres y la autonomía como la capacidad de hacer las cosas por sí mismos. Y ahora sus hijos deben ir aplicando este elemento de la personalidad a las cosas de su vida, que en estos momentos son el estudio.

Los padres pueden fomentar estos aspectos en sus hijos contando con sus opiniones a la hora de elaborar planes de estudio y dejándoles actuar en sus trabajos y obligaciones, reduciendo poco a poco la ayuda paterna, limitándola a temas y situaciones nuevas y que todavía no son posibles para su edad, pero "distanciándose" de los que él ya puede enfrentarse por sí mismo y premiando los esfuerzos de sus hijos por ser autosuficientes.

Para ello le sugerimos algunos pasos que puede seguir:

1. Insistan siempre que su hijo desarrolle y decida su propia forma de estudiar (dentro de unos planteamientos lógicos y aceptables).
2. Aumenten poco a poco la responsabilidad de su hijo en este tema mientras disminuye la suya. Su papel se reducirá a una supervisión de vez en cuando para ver que todo va bien y a las sugerencias y aportaciones que ocasionalmente sean necesarias.
3. Antes de adelantarse a ofrecer la respuesta a algún problema intenten que su hijo la busque por sí solo. Esta es una buena estrategia para que no dependa tanto de los padres y para prepararle para llegar a ser un estudiante autosuficiente.
4. Enseñen a su hijo a utilizar materiales y recursos que le proporcionen una mayor independencia en el estudio como: enciclopedias, diccionarios, calculadora, ordenador, grabadora, libros, etc. Y no olvide que ante cualquier dificultad se pueden utilizar las bibliotecas públicas.

e) Consecuencias por no estudiar

Los hijos se sienten motivados a estudiar y a tener buenas notas si sus padres saben proporcionarles unos objetivos claros y reconocen sus logros de forma adecuada. Pero también se pueden sentir motivados si saben lo que puede ocurrir si no estudian o no se aplican lo suficiente. Su hijo debe saber lo que le pasará si su

responsabilidad de estudiar es abandonada o decae, es decir, debe conocer las consecuencias de sus actos.

Hay una serie de pasos a seguir ante la falta de responsabilidad, los comportamientos negativos o inadecuados:

1. Tanto ustedes como su hijo deben determinar de antemano las consecuencias frente a un comportamiento de este tipo, ya sea al hacer los deberes o al respetar los tiempos de estudio. Esto hace que no lo vea como algo injusto, sino como algo pactado y totalmente merecido.
2. Intenten aplicar los menos castigos posibles. Con un número excesivo de castigos puede obtenerse el resultado contrario, puede perder la confianza en sí mismo y el deseo de aprender. Tal vez sea conveniente hablar con el profesor, analizar más a fondo que puede estar pasando o cambiar las reglas de estudio para que se adapten mejor a las capacidades o posibilidades de su hijo.
3. Asegúrense de que los castigos establecidos sean lógicos y lo suficientemente importantes para él como para desanimarle a romper las reglas. No olviden nunca la edad de su hijo, su carácter, su individualidad, su personalidad y sus intereses a la hora de elegir un castigo adecuado y a la vez razonable.
4. Intenten evitar crear un ambiente familiar negativo en lo referente a los estudios.

RECUERDEN

- Eviten, en la medida que puedan, los comentarios constantes sobre el bajo rendimiento de su hijo. Puede generar un sentimiento de fracaso y baja autoestima, y posible abandono.
- Como siempre sean prudentes y responsables. Nada fácil, es cierto.
- Pero ustedes disponen de recursos personales suficientes, déjenlos aflorar, quizás se sorprendan de ustedes mismos.

9.2.3. El problema de las calificaciones bajas

Los problemas en la familia relacionados con las calificaciones bajas de los hijos resultan especialmente significativos por la mezcla de

conflictos, enfrentamientos, sentimientos y emociones que, a veces, generan. Por todo esto, conviene no dramatizar la situación pues para los padres debe ser mucho más valioso el proceso de estudio que los resultados parciales.



*Dibujo tomado del libro
«Cómo ayudar a sus hijos en el colegio»*

Si el hijo depende de las buenas calificaciones para sentirse seguro y cumplir con las expectativas de los padres, correrá un gran riesgo, y si los padres dependen de lo mismo para juzgar lo que están aprendiendo los hijos y sentirse seguros de cara al futuro de este, pueden sentirse decepcionados. Hay que tener cuidado para no llevar esta situación al terreno de la frustración y el fracaso (por parte de los hijos), y al de la decepción (de los padres).

A pesar de que es un aspecto complejo, hay varias cosas que pueden hacer los padres (antes que desesperarse) para desarrollar actitudes acertadas ante las calificaciones bajas de los hijos:

- Averigüen cómo examina y califica el pro-

fesor para así ver que cambios podría hacer su hijo para obtener mejores calificaciones.

- Comprueben si su hijo es consciente de lo que tiene que hacer para obtener buenas calificaciones.
- Después de hablar con él, si lo creen necesario, pidan una entrevista con el profesor, quizás les pueda orientar hacia la búsqueda de la solución.
- Mantengan un contacto regular con el colegio y los profesores, así las calificaciones nunca serán una sorpresa; además, revisen regularmente sus deberes y su actitud frente al estudio.
- Antes de enfadarse o dar sus opiniones pregúntenle a su hijo qué piensa sobre ellas, así oirán su propia opinión, que valore su actitud y empiece a decidir por sí mismo la forma de mejorarlas. Si no reacciona intervengan con sus observaciones y posibles soluciones.
- Recuerden que las calificaciones de su hijo son menos importantes que su actitud hacia el estudio y la Escuela.
- Tengan cuidado con castigar a su hijo por las malas calificaciones, suele dar mejores resultados averiguar por qué se dan e intentar, junto con su hijo, conseguir mejorarlas.
- Además de las calificaciones es importante que premien la actitud y el proceso que su hijo sigue para conseguir las buenas notas. Es decir, se debe valorar más la responsabilidad, el esfuerzo, la constancia y el sacrificio realizado, que las notas en sí mismas.

RECUERDE

- Es importante distinguir entre el comportamiento de su hijo entre los estudios y sus calificaciones.
- Pues es posible que aunque éstas sean bajas, esté realizando progresos.
- Los padres deben intentar, en la medida de sus posibilidades, ayudar a sus hijos a obtener buenas calificaciones.
- A medida que aprenda estrategias para mejorarlas y lo vaya consiguiendo irá desapareciendo la angustia y ansiedad que genera este tipo de conflicto escolar.

9.2.4. La concentración y las técnicas de estudio

Gracias a que se disponen de buenas técnicas de estudio su hijo puede aprender y rendir mucho más en el colegio. Las técnicas de aprendizaje son muy útiles para estudiar de una forma positiva y eficaz, y para ello, los padres tienen que ayudarlo proporcionándole una buena base (horarios, libros, etc.), pero sin meterse demasiado en su trabajo, ya que el hijo debe ir aprendiendo a trabajar solo para su propio beneficio, y es él, al fin y al cabo, quien decidirá cómo estudiar mejor.

Por lo tanto, el papel paterno consiste en conocer las técnicas de estudio y ponerlas al alcance de su hijo, además de estar a su lado si lo necesita.

Pero antes de abordar la concentración y las técnicas de estudio queremos significar el siguiente:



"Decálogo del buen estudiante"

- I. Procura encontrarte en buenas condiciones físicas y psíquicas.
- II. Procura estudiar siempre a la misma hora. Generalmente las horas de mayor rendimiento son de 6 a 9 de la tarde. Si puedes estudiar por las mañanas hazlo entre las 10 y 13 horas.
- III. Utiliza para estudiar los cinco días de la semana de manera regular. Los viernes te costará, pero piensa que te librarás del trabajo durante el fin de semana.
- IV. Dedica al estudio entre una hora y media y dos diariamente. Si durante el fin de semana quieres seguir puedes hacerlo siempre combinando bien el trabajo: ligero-duro-ligero, con el descanso.
- V. Para los primeros cursos de secundaria, diez o doce horas de estudio semanal, son suficientes. Pero siempre habrá que tener en cuenta la propia personalidad. A medida que avances en los cursos tendrás que ir aumentando las horas de estudio.
- VI. Antes de empezar a estudiar prepara todo el material que necesites: libros, libretas, apuntes, papel, bolígrafo, lápiz, diccionario, goma, regla, lápices de colores, etc.
- VII. Cuando te pongas a estudiar decide la hora de acabar o el trabajo a realizar y cumple lo que te has propuesto.
- VIII. Empieza por una asignatura o trabajo que te sea fácil o que te guste. Cuando ya estés concentrado/a, puedes dedicarte a alguna materia más difícil. Para acabar guarda algún trabajo de poco esfuerzo.
- IX. Estudiar es un hábito y hasta que no lo tengas bien asimilado no debes hacer excepciones. Llegará un momento que te será tan familiar como las horas de las comidas.
- X. **Estudia poco cada día en lugar de estudiar mucho en pocos días.**

Cuadro tomado del libro «Cómo aprender a estudiar»

Para saber si su hijo/a sabe estudiar verifique si se da lo siguiente:

- Estudia comprendiendo, no solo memorizando.

- Descubre problemas de estudio, busca respuestas o solución para los problemas que se le plantean, comprueba la validez de respuestas dadas.

- Descubre lo esencial de cada tema y es capaz de expresarlo de forma clara (extrae el trigo de la paja).
- Planifica el trabajo de estudiar, realiza ese trabajo de acuerdo con el plan previo y se autoevalúa lo aprendido.
- Estudia de forma independiente siendo capaz de adoptar buenas decisiones acerca de qué aprender, cuándo aprender y cómo aprender.
- Usa correctamente las técnicas de estudio, como por ejemplo el esquema y el subrayado.

A) La atención y concentración: Ejercicios prácticos

La percepción tiene dos elementos: la atención y la concentración. La atención es la facultad de dirigir nuestra percepción hacia un punto de interés y la concentración cuando la atención la mantenemos, física y mentalmente, largo rato (el tiempo que sea necesario) sobre ese punto de interés. Como se habrán dado cuenta el proceso de percepción tiene una vital importancia para el estudio. Así pues, los padres deben ayudar a sus hijos a aumentar la capacidad de mantener fija su atención en un objeto en profundidad y durante largo tiempo. Así es como se va desarrollando ambas facultades

Les proponemos algunos ejercicios para que practiquen con sus hijos ayudándoles a aumentar el nivel de atención-concentración:

• Tachado de letras:

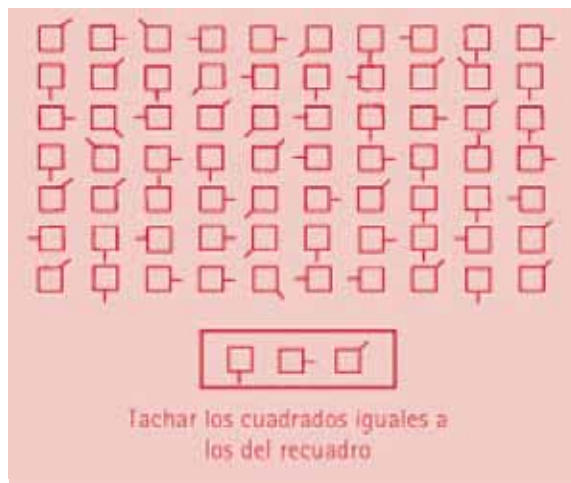
Sirviéndose de media página escrita de cualquier periódico, tachar a la mayor velocidad posible una determinada letra, por ejemplo la "b", luego la "i", etc. Cuando se adquiere cierta práctica se tachan dos o tres letras diferentes (t, a, c) sin perder de la mente la imagen de éstas.

• Tachado de signos:

Tachar a la mayor velocidad posible los cuadros iguales a los del recuadro del modelo del que se presenta a continuación, denominado test de Toulouse.

La valoración será la siguiente:

- Nivel superior de atención: si los errores no sobrepasan el 10 por ciento.
- Nivel bajo de atención: si el número de errores mas omisiones es superior al 50 por ciento de los signos tachables.
- Falta muy profunda de atención: si las omisiones exceden el 20 por ciento de los cuadrados tachables.

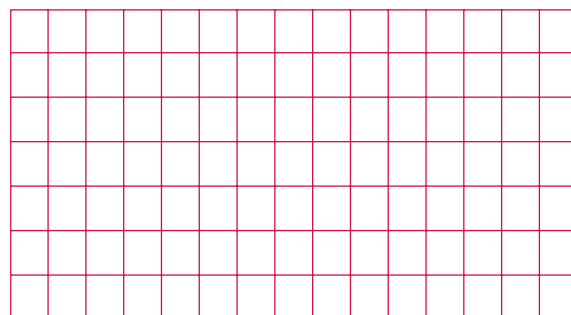


• Contar en sentido decreciente:

Con la mayor rapidez posible, contar en sentido decreciente a partir de 100, de dos en dos o de tres en tres. Ejemplo: 100-97-94-91-88-85-82-79...

• Signos y letras:

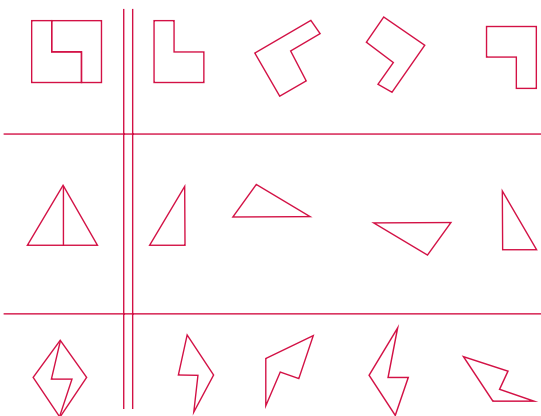
- Con la mayor rapidez posible, colocar los signos del recuadro en cada casilla respetando siempre el orden en el que están:



b) Sólo con la vista, y en el menor tiempo posible, busca la sucesión del alfabeto "de la A a la Z", y en sentido contrario "de la Z a la A". Anota el tiempo invertido.



c) Forma la figura de la izquierda con una o varias piezas de la derecha:



Cómo lograr potenciar la memoria. Propuestas prácticas.

La memoria es la facultad de reproducir datos, información y experiencias que hemos ido almacenando a través de la percepción. Puede ser considerada, por tanto, como un almacén donde guardamos, de forma inteligente, lo recogido por nuestra percepción. Para desarrollar la memoria es imprescindible captar el significado de las palabras, de los conceptos o de las ideas básicas de un tema, pensar en imágenes (visualizar lo que se está leyendo), y activar la mente mediante preguntas sobre

los contenidos. Hay muchas técnicas para desarrollar la mente, le mostramos algunas para que su hijo pueda practicar, como por ejemplo:

1. El método de la clasificación:

Se trata de clasificar una lista de palabras destacando semejanzas y diferencias para retener mejor los elementos de un conjunto. Ejemplo: Observar estos objetos distribuidos sin orden ni afinidad en el cuadro A y contemplarlos perfectamente agrupados en conjuntos en el cuadro B.

Cuadro A	Cuadro B	
Distribución anárquica	Distribución ordenada	
Playa alicates bañador	bañador	libro
auriculares vídeo tintero	playa	cuaderno
verano bolígrafo libro tenazas	verano	bolígrafo
micrófono televisor	aleta	pluma
destornillador aleta	micrófono	tintero
magnetófono martillo	televisor	destornillador
pluma cuaderno	video	tenazas
	magnetófono	alicates
	auriculares	martillo

Ustedes pueden elaborar listas parecidas y que sus hijos las ordenen por semejanzas y diferencias. Las listas deben guardar una complejidad mayor en función de la edad.

2. Pensar con imágenes:

Consiste en convertir en imágenes lo que se desea recordar. Tres principios nos pueden ayudar a plasmar las ideas:

- ➔ La exageración o caricatura, por la que al destacar excesivamente determinados rasgos, cobra más fuerza la imagen mental y se grava mejor.
- ➔ Lo insólito y novedoso que capta rápidamente la atención al apartarse de lo habitual. Por ejemplo, imaginarse a una persona en pantalón corto en una cena de gala o en bañador en pleno mes de enero.

3. Activar la mente mediante preguntas sobre los contenidos:

Esta técnica es útil para mejorar la asimilación y la fijación. Lo que importa es repetir las ideas, fortalecer la asociación entre ellas y fomentar la cohesión, evitando la simple repetición mecánica.

4. Técnica de la Historieta:

Consiste en construir una historia con los elementos que han de memorizarse, para lo cual es fundamental unir la imagen con la acción y la emoción. Ejemplo, construir una "historieta" con las siguientes palabras: río, montaña, coche, cometa, mundo, sueño, publicación, novela, alumno.

5. Técnica de los lugares:

Se trata de asociar cada uno de los elementos que se desea memorizar con los lugares de su recorrido habitual. Ejemplo: memorizar los siguientes artículos antes de ir de compras, asociándolos con sus lugares donde se pueden comprar: aceite, pan de molde, una botella de vino, grapas, unos zapatos, recoger la chaqueta de la tintorería...

6. Observación con fijeza y detalle:

Consiste en la observación detallada y en profundidad de un elemento y su fijación en la

memoria gracias a una concentración exhaustiva y con la ayuda de la práctica. Ejemplo: observar un paisaje, un dibujo, una habitación, una persona y después intentar recordar hasta el más pequeño detalle de ella. Expresarlo por escrito y comprobar después todo lo que se ha omitido. Repetir una segunda vez el ejercicio y ahora no dejar el más mínimo detalle.

A ustedes se les puede ocurrir ejercicios para ayudar a sus hijos a desarrollar la memoria y ejercitar sus habilidades mentales. Todo lo que tiene que ver con nuestros desarrollos se logran a través de la práctica y el ejercicio constante.

B) Técnicas de estudio. Ejercicios prácticos.

A continuación le presentamos tres técnicas de estudio que, en función de la edad, su hijo puede utilizar:

Primera técnica de estudio

1. Lectura general del tema o lección.

Se trata de hacer una primera lectura global del tema o lección para familiarizarse con él, comprender su contenido, partes de que consta y cómo se relacionan entre sí.

Es la primera aproximación al tema o lección.

2. Lectura a fondo de cada pregunta o parte del tema.

Se trata de la segunda aproximación ya más en profundidad y con más tiempo utilizando anotaciones, subrayados, esquemas de las ideas principales y secundarias, organizando estos apuntes, etc.

Es el importante proceso de comprender lo que se estudia, ordenarlo, y memorizar lo que se deba memorizar.

3. Repaso de cada pregunta.

Se trata de en una tercera o más veces repasar lo aprendido, repasándolo mentalmente o contestando a preguntas que pueden hacerles ustedes del tema o lección.

Insístanles a sus hijos que es a través de la repetición como se aprenden la mayoría de las cosas.

4. Repaso general.

Se trata de otro repaso pero esta vez general para captar más a fondo las conexiones entre las partes.

5. Preparándose para el examen.

Cuando se acerque el examen, haz una lista de las posibles preguntas que sobre esta lección se te puedan ocurrir, y contéstalas.

Segunda técnica de estudio

Ésta es una vieja y conocida técnica que lleva el nombre de EP3R.

E (Explorar): Hacer una lectura rápida de comprensión general.

P (Preguntar): Plantear preguntas a la lectura, como quién, cuándo, dónde, por qué, con qué finalidad, cuál es la causa, posibles consecuencias, demostrar, justificación... (lápiz y papel).

R (Releer): Volver a leer poco a poco para comprender con más detalle todas las informaciones.

R (Revisar): Responder a las preguntas que te has hecho. Es posible que tengas que releer algún fragmento de la lección. Hasta que no hayas contestado a todas tus preguntas no pases a otro apartado.

R (Repaso): Intentar reconstruir el sentido del tema que te has leído y al que has interrogado.

Tercera técnica de estudio

A esta técnica se le llama de asociación y tiene sólo tres momentos:

1.º momento: Después de una lectura de comprensión (que te será más fácil si tienes fresca la explicación de clase) **haz una lectura lenta y atenta de asociación.** En esta técnica sólo has de leer el texto pero parándote en cada palabra y relacionándola, comprendiéndola y asociándola con el contenido.

2.º momento: Construir de memoria un esquema del contenido de la lectura.

3.º momento: Comparar el esquema con el texto, para corregir algún posible error.

Reglas tomadas del libro Cómo aprender a estudiar

A continuación le sugerimos que ayude a su hijo a practicar las siguientes:

REGLAS BASICAS DEL ESTUDIO

a) Entender lo que se estudia

Cuando se entiende bien lo que se estudia es más difícil que se llegue a olvidar, cosa que ocurre frecuentemente si se estudia sólo tratando de memorizar. Otro punto importante es que con el método de la lectura comprensiva el alumno podrá utilizar ese conocimiento para resolver problemas o para plantear preguntas en clase.

A la hora de estudiar deberá aconsejar a su hijo a que comience por las asignaturas más difíciles, ya que una mente aún fresca entiende mejor los conceptos y los problemas que una cansada.

Si su hijo está estudiando un capítulo de un libro de texto o de consulta, anímelo a utilizar un sistema de estudio muy útil y que se basa en tres pasos: *esbozo general-lectura-repaso*, es decir, primero echar una ojeada para ver de qué trata el tema, después leerlo y por fin repasarlo de forma global. Este sistema ayuda a entender mejor la información que la simple lectura seguida del inicio al final y nada más.

Para mejorar el grado de comprensión, el estudiante precisa desarrollar un punto de vista propio, que le hará ir comprobando los hechos que favorecen o contradicen dicho punto de vista. Esto le obligará a pensar y entender, en lugar de aceptar sin más lo estudiado o memorizado.

Cuando su hijo esté estudiando, anímelo a que formule el máximo de preguntas posibles, buscar las respuestas le obligará a pensar y así, el estudio se convierte en algo divertido y racional.

Deben insistirle en la importancia de los resúmenes y los apuntes, ya que con ello se extrae la información esencial, además, permiten repasar con rapidez.

Se debe insistir también en la importancia de dedicar un tiempo de estudio para recordar lo que se acaba de estudiar.

Finalmente enséñele cómo experimentar lo estudiado en una gran variedad de formas: visualizándolo, oyéndolo, escribiéndolo o repitiéndolo en voz alta.

b) El subrayado de textos.

Subrayar es destacar mediante un trazo, las partes esenciales de un texto y así, con esta técnica se ahorra esfuerzo y se obtiene el máximo provecho. El subrayado permite extraer lo más importante de un texto, incrementar el sentido crítico de la lectura, así como la capacidad de análisis y síntesis con lo que ayuda a repasar la materia en poco tiempo y es condición indispensable para elaborar bien esquemas y resúmenes.

Se debe subrayar a partir de la segunda o

tercera lectura para estar seguro de que se van a subrayar las ideas principales. La primera lectura debe ser para familiarizarse con el texto.

El subrayado se puede hacer utilizando múltiples recursos: formas gráficas. realce con colores y letras y símbolos.

c) Esquema.

El esquema se forma a partir de las ideas fundamentales de un tema ordenadas de una manera lógica. Es consecuencia del subrayado y facilita las operaciones mentales de síntesis y análisis, y tiene la ventaja de que ofrece una clara estructura visual de toda la materia de estudio, permitiendo captar de un vistazo lo esencial y el todo.

Las ventajas de un esquema se podrían enumerar así:

- Facilita un estudio más activo (tomar notas, expresar lo fundamental por escrito, sintetizar...).
- Desarrolla la capacidad de comprensión (exige una lectura más pausada para descubrir elementos esenciales).
- Desarrolla la memoria lógica (ejercita la capacidad de relacionar los contenidos del texto por orden de prioridades).
- Facilita la fijación, la retención y la evocación del contenido (ahorra tiempo para memorizar y repasar y favorece la claridad de la mente habituándola a "separar el trigo de la paja: ir al grano").

Una vez subrayado el tema es cuando se realiza el esquema. La estructura será de forma escalonada: primero la idea general que se divide en ideas principales, éstas en secundarias y por último los detalles.

Los esquemas más usuales son los que emplean un sistema de llaves o diagrama.

un texto y para realizarlo el estudiante debe ser objetivo y debe tener muy claras desde el principio la idea general y las principales

d) Resumen

El resumen es un elemento muy valioso para el estudiante, de forma que conviene saber de qué se trata y cómo aprender a hacerlo:

El resumen es la condensación selectiva de



del texto. Para hacer una síntesis o un resumen comentado, en los que se incluyen comentarios personales, resulta fundamental tener delante el esquema elaborado previamente.

Un resumen puede estar personalizado, hasta el punto de que todas las expresiones sean del lenguaje coloquial propio del estudiante. También es muy beneficioso que se enriquezca o amplíe con anotaciones, otras lecturas relacionadas con el tema y, sobre todo, con las propias observaciones del niño.

Al resumir, no ha de seguirse necesariamente el orden de exposición que aparece en el texto pudiendo pasar de lo general a lo particular o de lo principal a lo accesorio.

No podemos acabar este tema sin hacer una observación subjetiva, y es que, didáctica-

mente, es preferido el esquema ya que implica una mayor creatividad y actividad intelectual, además de ser un instrumento más apto para la retención y asimilación de contenidos por su estructura intuitiva y sobre todo visual.

e) Estudiar para los exámenes

Los exámenes son la angustia de los alumnos y el sufrimiento de los padres, pero, hoy por hoy son necesarios ya que es necesario demostrar que se sabe. Hay que inculcar al hijo que no basta con decir uno que sabe, hay que demostrarlo, y es así, nos guste o no.

Para mejor afrontarlos les proponemos que sus hijos practiquen los siguientes tipos de exámenes:

Exámenes de redacción: En ellos desarrolla las ideas clave, en forma extensa, a partir de un esquema. Practica exponiendo las ideas básicas al inicio del examen y, según el tiempo que te quede, añade otras en orden de importancia.

Preguntas breves: En ellos sé claro y escueto. Lo importante es dar una respuesta exacta. Lee con calma las preguntas.

Examen tipo test: Si equivocarse descuenta puntos, contesta sólo a lo que sepas, leyendo detenidamente los enunciados. No te pares y deja lo que no sepas para el final. Si has de arriesgarte, elimina las respuestas más improbables y quédate con la que parece mejor. Si no descuentan puntos, contesta a todo.

Problemas de cálculo: Practica repitiendo los ejercicios hechos en clase y memorizando la fórmulas. Cuando te examines calcula cuanto puntúa cada problema y haz primero los que mejor sabes o más seguro estás. Desarrolla el ejercicio con claridad, y acostúmbrate a acompañar todas las operaciones con la explicación del proceso que sigues.

Practica estos tipos de exámenes en casa todo lo que puedas.

Tengan en cuenta que si su hijo/a estudia de una forma adecuada, constante y comprende bien las materias, probablemente no tendrá ningún problema a la hora de un examen. No obstante, le hacemos algunas sugerencias adicionales para que trabajen con su hijo destinadas a aumentar el rendimiento en los estudios:

1. Hablen con su hijo sobre la importancia de ir al examen sabiendo perfectamente el temario, así como el tipo de examen que pondrá el profesor.

2. Animen a su hijo a repasar los exámenes anteriores ya realizados.
3. Ayúdenle a plantear y responder cuestiones prácticas.
4. Insistan en la importancia del estudio diario y del repaso regular en lugar de la "empollada" de la víspera del examen.
5. Insistan que desarrolle el método de primero comprender y luego memorizar.
6. Enseñen a su hijo algunas claves para rendir en los exámenes:



- Relajarse antes del examen: antes de entrar y antes de empezar. Si va bien preparado se mantendrá tranquilo durante el examen.
- Leer el examen completo, si es posible, antes de empezar a contestar para tener una idea general de él.
- Saber cómo valora el profesor y tratar de responder como él desea.
- Responder primero las preguntas que mejor se sabe.
- Leer atentamente y comprender bien la pregunta antes de responder.
- Señalar las preguntas dudosas y seguir adelante. Si sobra tiempo se contestarán.
- Tratar de replantear las preguntas difíciles con otras palabras. Quizás se entiendan así.
- En preguntas que requiera una respuesta extensa, hacerse un esquema antes.
- Repasar las respuestas, si hay tiempo, antes de entregar el examen.
- Presentar el examen lo más ordenado, claro y limpio posible. No escatime esfuerzos en hacerle comprender lo importante que es la presentación. Esto lo deberá aplicar a todo aquello que forme parte de su vida. No permita que su hijo, como estudiante, sea un alumno "descuidado".

f) Buscar y usar material de consulta

En los trabajos propuestos para casa, las fuentes normales de consulta son los libros

de texto, los apuntes de clase y el material ofrecido por el profesor. No obstante, en algunas ocasiones no basta con la información que proporcionan. Son frecuentes los casos en que el buen alumno debe buscar otras informaciones sobre un tema, ya sea en cuestiones que no tiene claras como para resolver un problema.

Los alumnos que saben cómo usar y buscar los materiales de consulta tienen muchas más oportunidades de alcanzar buenos resultados en la escuela. La ayuda de los padres en este campo es importante y necesaria. Por eso les sugerimos:

1. Ayuden a su hijo a buscar libros de texto complementarios para que pueda ampliar sus conocimientos sobre el tema. Trate de conseguirlos recurriendo a consultar en las Bibliotecas Públicas.
2. Incúlquele que utilice otros textos de carácter general, y aquellos que tienen ejercicios prácticos ya resueltos.
3. Enséñele a utilizar diccionarios y enciclopedias. Si no los posee puede acudir a la Biblioteca del Colegio/Instituto/Facultad o a la del barrio.

g) Realización de redacciones y de temas monográficos

Por regla general, los profesores les explican a los alumnos la técnica de la redacción, pero estos suelen tener bastantes problemas en este campo sobre todo porque no acaban concienciando la importancia de practicar para aprender las cosas. Los padres pueden intervenir de forma muy favorable en estos casos ayudando a sus hijos a practicar en la:

- *Selección del tema.* Puede proponerse para la redacción:
 - Ideas de la vida diaria,
 - temas típicos de libros de texto,
 - temas de las enciclopedias,
- *Búsqueda de la información básica.* Para realizar el trabajo la información se puede buscar en:

- Libros, - enciclopedias
- otros.

- **Organización del contenido.** Una vez reunido el material se debe empezar por:
 - Tener clara la finalidad u objetivo,
 - exponerlo con claridad,
 - buscar los puntos importantes,
 - realizar un esquema o resumen,
- **Desarrollo del tema por escrito.** A partir de este momento empieza el trabajo de elaboración, atendiendo al:
 - estilo literario, y su propio estilo,
 - uso de vocabulario,
 - uso de palabras y frases sencillas comprensivas.
- **Repaso del trabajo.** Finalizado el trabajo es conveniente:
 - Revisar el resultado.

9.2.5. Algunos problemas de aprendizaje y de comportamiento

Hay problemas que suelen padecer algunos niños que pueden interferir en su rendimiento escolar. Para abordar estas dificultades es preciso conocerlas para luego elaborar unos buenos hábitos y actitudes de estudio.

A continuación veremos los problemas que más pueden preocupar a los padres, los definiremos y les daremos algunas ideas para afrontarlos. No obstante, hay que resaltar que aunque estas sugerencias pueden ayudar a sus hijos en el colegio es imprescindible que, en todo caso, consulte a un profesional.

Hiperactividad

El problema consiste en que algunos niños están siempre en un continuo movimiento y acción. No confundir con niños muy activos e inquietos. El niño hiperactivo no puede mantener su atención más de unos segundos, ni parar quieto un momento. Este nivel tan alto

de actividad no permite mantener la atención sobre un mismo punto el tiempo suficiente como para percibirlo bien, por lo que afecta seriamente a la concentración y por tanto a la capacidad de aprender, así como tampoco desarrolla la constancia necesaria para acabar los trabajos indicados.

Sugerencias

- Distribuir los deberes en partes más cortas que requieran una atención más limitada.
- Dividir el tiempo de estudio entre distintas materias para que no tenga que estar estudiando lo mismo mucho tiempo.
- Controlar la dieta para que no contenga estimulantes como la cafeína, o chocolate.
- Muestre mucha paciencia con su hijo y comprenda que no lo hace por molestarle o porque "es malo", es hiperactivo, algo que el no puede controlar.
- Es aconsejable consultar a un profesional.

Problemas de memoria

Algunos niños no son capaces de recordar los deberes mandados hacer en casa o tienen dificultades a la hora de recordar lo que han estudiado.

Sugerencias

- Asegúrense de que su hijo comprende aquello que debe memorizar.
- Ayúdenle a que imagine mentalmente lo que estudia, que construya imágenes mentales.
- Ayúdenle a asociar conceptos entre sí para recordar alguno de ellos.
- Hagan que recite en voz alta lo que tenga que memorizar.
- Insístanle que adquiera el hábito de hacer listas para recordar.
- Hagan que repitan lo que leen tantas veces sea necesario. Quizás sea una cuestión de repetir. Recuerden que aprendemos también por repetición.

Dificultades en la lectura

La lectura y su comprensión constituyen unas

habilidades importantes para el desarrollo de nuestro intelecto. Por tanto, las dificultades que sus hijos tengan en la lectura y en la comprensión de lo que leen, de inmediato se trasladarán al aprendizaje.

Algunos niños encuentran difícil la adquisición de una buena lectura y van arrastrando este problema desde los primeros años de la escuela hasta la enseñanza superior. Hay dos tipos de lectura: la comprensiva (se lee comprendiendo lo que se lee), y la "automática" (se lee sin comprender). Lo importante es aprender a leer de una forma fluida, comprendiendo el significado de lo que se lee, sino es así, los problemas de aprendizaje pueden ser considerables.

Las dificultades en la lectura se caracterizan por:

- No tener la suficiente velocidad lectora y de comprensión de lo que se lee, por lo que se vuelve con mucha frecuencia a leerlo para enterarse.
- Tener una pobreza de vocabulario importante que se nota en las dificultades que se tienen para saber el significado de palabras de uso bastante habitual.
- Tener dificultades en la escritura que se manifiesta por textos escritos con estructuras poco correctas y claras.
- Un rechazo a la lectura como medio de entretenimiento.

Si puede aparecer un problema más serio de fondo como puede ser la dislexia deberán acudir al especialista para su solución, pues no basta con esforzar a su hijo a que estudie más.

Sugerencias

- Ayuden a su hijo/a a leer de forma relajada.
- Proporcionenle lecturas que le motiven y le sean fáciles.
- Practiquen mucho con él. La habilidad lectora, como cualquier otra habilidad, se desarrolla con el entrenamiento, es por ello que la primera tarea a realizar es el ejercicio.
- Dediquen todos los días un tiempo a que su hijo lea en voz alta para adquirir una entonación correcta que ayude a la com-

prensión. Recuerde que la entonación ayuda a la comprensión.

- Ayúdenle a corregir los defectos de lectura que detecte.
- No le hagan sentir fracasado, motívenle reconociendo los avances.

Dificultades en la ortografía

Muchos niños tienen problemas a la hora de deletrear y escribir correctamente una palabra. Esta dificultad influye en todas aquellas pruebas y exámenes escritos.

Sugerencias

- Reestímúlenle a escribir las palabras difíciles muchas veces.
- Comprueben el nivel de audición de su hijo.
- Enséñenle los significados de las palabras difíciles.
- Hagan que consulte las palabras que no entiende en un diccionario.
- Practiquen el juego de deletrear palabras difíciles.



Problemas de colaboración

Hay niños que no colaboran fácilmente con los padres en la elaboración de horarios de trabajo u otras actividades escolares. Los padres deben saber cómo tratar este tipo de rechazo.

Sugerencias

- Motiven a su hijo hacia las ventajas del estudio.
- Hagan pactos para establecer recompensas por la colaboración.
- Traten de comprender la causa del comportamiento rebelde.
- Mantengan un diálogo abierto, claro, sincero y serio con su hijo.

Dificultades de comprensión

Algunos estudiantes tienen problemas graves y reales a la hora de comprender lo que están leyendo o estudiando, ya sean explicaciones o conceptos clave.

Sugerencias

- Practiquen con él releendo lo que no entiende.
- Ayúdenle a buscar material adicional y sencillo que le pueda aclarar el tema.
- Tratar de averiguar los puntos básicos que le hacen fallar.
- Explicarle que no se estanque en un material difícil mucho tiempo, que siga adelante.

Rechazo a la escuela

Muchos pueden ser los motivos que pueden influir para que un niño odie ir a la escuela. De todos ellos queremos hacer hincapié en uno que a veces pasa desapercibido a los padres: el rechazo social o molestia que puede recibir (y sufrir) el niño por parte de los compañeros. A veces detrás de esta situación vivencial puede haber un problema de timidez.

Sugerencias

- Implíquense en fortalecer su autoestima.
- Enséñenle habilidades sociales.
- Foméntenle que se relacione con grupos sociales y extraescolares.
- Enséñenle estrategias y métodos para tener amigos.
- Ayúdenle a que no dramatice la situación, háganle ver que es mejor tener pocos y buenos amigos, que muchos y superficiales.

Parece como que estudia

Este problema se caracteriza porque el estudiante puede estar delante del libro mucho tiempo, pero su cabeza (su atención) estar en otro o en múltiples sitios menos en el libro. Se dice que tiene una atención dispersa. Otras veces se meten en su habitación a estudiar (y sus padres confiados) y se pueden pasar la tarde entera distraídos en temas no relacionados con los estudios: música, ordenador o simplemente "mirando el techo".

Este tipo de estudiantes tienen un déficit de hábito de estudio importante.

RECUERDE

- Los hábitos son recursos importantes para educar y para la vida.
- Se adquieren por repetición de actos: constancia y tiempo.
- Los hábitos facilitan a la persona la realización de tareas que pueden ser costosas, como es el caso del estudio.

Sugerencias

- Consigan que dedique todos los días un tiempo al estudio, a la realización de las tareas escolares. Que empiece desde poco tiempo para ir aumentando según se vaya acostumbrándose. Sirva como tiempo orientativo, para un niño de primaria en torno a media hora. Para uno de secundaria alrededor de una hora.
- Como regla general más vale poco tiempo y aprovechado que mucho e improductivo.
- Incúlquenle la idea que al ponerse a estudiar o trabajar se fije un tiempo para cada una de las tareas que va a realizar y que

se exija a sí mismo y se comprometa a hacer los trabajos en el tiempo que se ha dado.

- Ayúdenle a hacerse un horario en el que haya tiempo para todo, poniendo el estudio o las tareas en los primeros momentos que la mente está más descansada.

El método del mal estudiante: estudiar los últimos días

Este tipo de estudiante se caracteriza porque deja todo el estudio para los últimos días antes de los exámenes. No tiene como norma de estudio la constancia, estudiar cada día un

poco, lo deja todo para un esfuerzo "titánico" de última hora, con los consiguientes riesgos. Son estudiantes que quizás lleguen a aprobar (por suerte), pero no a saber, puesto que esa forma de estudiar hace que lo así estudiado se olvide rápidamente.

Una de las variables que más se relaciona con el éxito académico, es que el alumno tenga un método de trabajo en el que estudie todos los días y desde el primer día del curso. Esto se ha comprobado en estudios experimentales. Cuando se deja el estudio para el final resulta imposible para la mente asimilar toda la materia en tan corto periodo de tiempo, no se llega a fijar los contenidos suficientemente fuerte lo que hace que las cosas se olviden rápidamente.



Sugerencias

- Incúlquense la idea que es más importante el saber que el simplemente aprobar, y que para llegar a saber hay que dedicar mucho tiempo.
- Establezcan con él un horario diario de estudio y, muy importante, desde el primer día del curso. Así mismo que se organice las materias por días de la semana.
- Hagan un seguimiento para comprobar que su hijo cumple con los compromisos adquiridos. Motívenle a lograr los objetivos que se ha propuesto.
- Elógiénle cuando consiga ir convirtiéndose en un buen estudiante.
- Hagan que se de cuenta que la estrategia de dejarlo todo para el final quizás sirva cuando se está en los primeros escalones de los estudios, pero al ir avanzando cada vez hay más materia y más compleja, haciéndose entonces imposible porque los contenidos a estudiar nos desbordan.

Desconocimiento del proceso de aprendizaje

Hay estudiantes que desconocen los pasos que sigue el proceso de aprendizaje: 1º) leer y comprender el texto, 2º) elaborar un resumen de lo leído-comprendido y 3º) repetirlo tantas veces sea necesario para fijarlo en la memoria (con una sola vez no es suficiente, salvo las cosas muy sencillas y simples). Estos pasos se deben tener como regla para el estudio y muchos estudiantes omiten varios de ellos. En estos casos estos estudiantes se caracterizan porque cuando leen o escuchan en clase la explicación del profesor y "lo entienden", concluyen que por tanto "ya me lo sé", y dejan de seguir estudiando el tema. Y es un error, porque son procesos diferentes. El "lo entiendo" sería el primer paso del proceso de aprendizaje, pero se olvidan de los otros dos pasos.

No aprenden ni las reglas ni la disciplina del estudio.

Sugerencias

- Concienciarle rápidamente que "lo entiendo" y no hacer nada más es igual a "más tarde se me olvidará".
- Enseñarles algunas ideas básicas de la vida, como por ejemplo: que las tareas más complejas o difíciles conllevan más esfuerzo que las sencillas ("el que algo quiere, algo le cuesta").
- Hacer un seguimiento responsable de lo que estudia y de lo que asimila y recuerda a medio y largo plazo.

Dificultades de concentración

La concentración es un proceso de la percepción que tiene como tarea mantener la atención focalizada el tiempo que sea necesario sobre un punto de interés o necesidad. Es una de las habilidades fundamentales en el proceso del conocimiento ya que si no hay un mínimo de concentración es prácticamente imposible el aprender algo, por tanto, la concentración es imprescindible para el aprendizaje.

Como todas las otras capacidades, la concentración se desarrolla como consecuencia del ejercicio y la práctica continua.

Se comprueba que quien más dificultades

tiene en la concentración es quien menos rinde en los estudios.

Algunas características de los estudiantes que tienen problemas con la concentración son:

- Les cuesta ponerse a estudiar.
- Se distraen fácilmente. Dejan volar fácilmente la imaginación.
- Cualquier cosa que acontece a su alrededor atrae la atención y pierden el tiempo.

Con todo esto el rendimiento en los estudios es escaso, por lo que hay más riesgo de fracaso escolar.

Sugerencias

- Procuren que su hijo elimine los estímulos irrelevantes que hace que distraiga la atención, como: revistas, fotografías, música, etc.
- Orientarle a que se de un tiempo para realizar cada tarea o actividad y que se exija realizarla en el tiempo previsto. Insístale que no es conveniente darse un tiempo ilimitado para realizar las tareas ya que esto puede hacer que se "relaje" y se habitúe a tomarse las cosas sin dedicación plena y concentrado.
- Somos seres de hábitos así que si su hijo/a se acostumbra a estudiar a una hora fija de forma regular y hace el esfuerzo de concentrarse todos los días a la misma hora, con el tiempo la mente se concentra con más facilidad a esa hora.
- Para que empiece a estar a pleno rendimiento la concentración, como cualquier otra facultad del ser humano, requiere de un "calentamiento previo", por eso puede ser conveniente que antes de que su hijo se ponga a estudiar de firme, dedique varios minutos –no más de cinco– a tachar alguna/s letra/s que elige de una hoja de periódico. A continuación pasar a hacer la actividad programada.

Otra manera de hacer ejercicios mentales de "calentamiento" es combinar los números con la letras: 1A2B3C4D5E6F..., y luego a la inversa.

- Promoverle a que tenga claras las metas que quiere alcanzar. Cuando queremos algo de verdad y con fuerza y lo propone-

mos como meta a conseguir, movilizamos muchos de nuestros recursos para tratar de alcanzarla. Por tanto, en la medida que su hijo tenga más claras las metas en el estudio, más concentración pondrá en marcha para conseguirlas.

- Combinar periodos de estudio y descansos. El proceso de atención tiene una curva de manera que cuando se lleva un tiempo decae. Por ello, es conveniente intercalar descansos para recuperar la concentración. Esos tiempos de descanso pueden ser, por cada hora u hora y media de estudio, unos minutos de descanso –entre cinco y diez–. Esto lo vimos en otro lugar.

Carencias arrastradas en las materias. Falta base

Este problema en los estudios es muy importante. Resume un poco todo lo visto anteriormente. Se caracteriza por tener carencias de conocimientos de los contenidos de las materias debido a que estas tienen una lógica conexión secuencial entre unas partes y otras, y no se ha seguido el ritmo de ese aprendizaje. Por ejemplo, los contenidos de las matemáticas, curso a curso, tienen una continuidad, si en un curso se produce una falta de comprensión de contenidos, en el siguiente se tendrá dificultad para comprender la materia correspondiente, no se avanza en la materia adecuadamente. Si se repite lo mismo en este nuevo curso, en el tercero se puede llegar a la situación de no saber de que se está hablando en clase, y por tanto, impedir proseguir estudios posteriores.

El problema está en que el estudiante no tiene asimilados los conocimientos básicos y secuenciales de las diversas materias, quizás como consecuencia de un método de estudio que no predominaba el saber, sino el estudiar los cursos anteriores para salir del paso, para simplemente aprobar. En otros casos se ha podido producir porque el estudiante se ha confiado en sus capacidades (inteligencia) y con el mínimo esfuerzo ha ido avanzando sin problemas en cursos anteriores. Y desgraciadamente se llega a un curso determinado en el que las carencias se ponen de manifiesto. Y a veces puede costar mucho, o ser tarde, recuperar los años perdidos.

Sugerencias:

- Dediquen, con especial interés, el tiempo necesario para tratar de remediar estas carencias. Puede que necesiten recurrir a un hermano mayor o un profesor particular.
- Pero fundamentalmente traten de cambiar la actitud de estudio de su hijo.

RECUERDEN

- Ante este problema repasen todas las alternativas analizadas anteriormente, quizás puedan encontrar algunas claves para abordarlo.

Ansiedad ante los exámenes

Este conflicto se caracteriza por un miedo paralizante a suspender o por tener un exceso de responsabilidad que puede llevar a la angustia y de ahí a la ansiedad. Suelen ser buenos estudiantes, en muchos casos excesivamente responsables y autoexigentes. Comienzan a estudiar y como viven con el miedo a suspender, se angustian.

En otras ocasiones la ansiedad se puede producir por un año de malas experiencias, por un fracaso, por haber suspendido muchas, etc. Todas estas circunstancias hacen que se pierda la confianza en sí mismos y se sientan agobiados.

Estos estudiantes se caracterizan por:

- Tener en los días previos y/o durante la realización de los exámenes un nivel de ansiedad o nerviosismo claramente por encima de lo normal. Hay que reconocer que los exámenes son situaciones, en sí mismas, generadoras de ansiedad para todos, pero hay algunos alumnos que responde a ellos de manera exagerada (en casos dramatizada), lo que tiene un efecto negativo para el rendimiento en los exámenes.
- Tener pensamientos negativos y catastrofistas sobre los resultados que van a obtener. Anticipan que suspenderán, que no rinden, que se vendrán abajo, y muchas veces no está basado en realidades, pues luego generalmente aprueban, y muchos con excelentes notas. Pero vuelven a plantearse el próximo examen con las mismas dudas.

- Tener algunas manifestaciones fisiológicas molestas como sensación de nudo en el estómago, sudoración de las manos, vómitos, tensión muscular en algunos miembros como brazos, espalda o piernas, palpitaciones, y en otros casos también insomnio.
- Manifestaciones de nerviosismo y conductas automáticas como comerse las uñas, movimientos de la pierna, dar toquitos con el bolígrafo en la mesa, etc.

Sugerencias

- Es conveniente que le expliquen, de manera comprensiva qué es lo que le está pasando y que sepa que se puede solucionar.
- Háganle comprender que la ansiedad se produce fundamentalmente por los pensamientos negativos que tiene respecto a lo que va a ocurrir, que anticipa las cosas de forma pesimista.
- Enséñenle a cambiar los pensamientos negativos y catastrofistas por pensamientos centrados en la realidad, que deje de compararse con los demás y se centre en lo de positivo que él tiene.

Todas las estrategias de ayuda para su hijo analizadas anteriormente requieren dedicación y un entrenamiento por parte de ustedes; deseo de cambio y esfuerzo por parte de su hijo, y tiempo y perseverancia por parte de ambos para que se puedan notar los resultados.

9.2.6. Actividades extraescolares

Abordamos el tema de las actividades extraescolares porque es un tema muy debatido y controvertido. Como primer punto de partida queremos hacer la siguiente observación: hacer las cosas bien implica saber que todo tiene su límite.

Es bueno que el estudiante tenga actividades extraescolares en su tiempo libre, pero sin abusar de ese tiempo y sobre todo sin imponérselas como indispensables. Cuidado con sobrecargar a su hijo de actividades.

Consideren también que sus hijos han de tener tiempo para estar en casa y jugar y así poder relacionarse con la familia. Lo adecuado sería que las actividades extraescolares no supera-

ran las seis horas semanales a partir de los siete-ocho años, al igual que no realizar más de una actividad al día.

Lo importante es que sean actividades que se lo pasen bien sus hijos y les sirvan de válvula de escape. Las actividades más interesantes serían aquellas que desarrollaran una actividad que durara muchos años (caso del deporte o la música), o que beneficiaran para el futuro profesional (caso de idiomas o informática), pero sobre todo teniendo en cuenta las edades.

Las actividades creativas (música, artísticas) se recomiendan a partir de los cinco – seis años y las más técnicas (informática, idiomas, etc.) a partir de los siete – ocho años. En cuanto al deporte sería conveniente elegir un deporte individual si su hijo tiene problemas de concentración y uno colectivo si es tímido o tiene problemas de relación.

RECUERDEN

- No sobrecarguen a su hijo con excesivas actividades extraescolares.
- Déjenle también tiempo para aburrirse en casa con ustedes. Así podrán aprovechar para relacionarse.
- Acuerden también con ellos que tipo de actividades eligen.
- Si pueden compartan alguna con ellos.

The image is a collage. The top half features a wall covered with various children's drawings, including sailboats, a person with a large eye, and abstract figures. The bottom half shows three children in a classroom setting. On the left, a child in a white shirt is seen from behind, with a red rectangular box highlighting a portion of their back. In the center, a girl in a floral dress stands with her back to the camera. On the right, a boy in a green shirt and striped shorts is also seen from behind, standing near a desk or storage unit.

Tema 10

Actitud de los padres hacia la escuela

Elaboración:
María Amparo Martí Chiva
Agustín Durán Gervilla



OMO ya se ha visto en el tema anterior, los padres no pueden ni deben dejar en manos de la Escuela exclusivamente la educación de sus hijos. Ellos son los responsables de la educación que se da en la familia y, sobre todo, deben ser colaboradores de la escuela como ámbito formativo de sus hijos potenciando así su éxito en ella.

Su contacto e implicación con la escuela favorecerá el entendimiento, la actitud y la ayuda hacia su hijo y la relación de éste con el colegio.

Los padres han demostrado que están muy interesados en ayudar a sus hijos a tener éxito en la escuela. Según la encuesta Gallup Poll, el 80 por cien de los padres que tenían hijos en edad escolar estaban dispuestos a asistir ellos mismos una vez al mes para aprender a mejorar el comportamiento de sus hijos y su interés por los estudios. Esta encuesta demuestra que los padres están activamente interesados en este tema.

En España a la legislación sobre la participación de los padres en la educación le queda mucho camino por recorrer, pero es bien cierto que en nuestro país se han suscrito muchos documentos internacionales que velan porque se respete tanto el derecho de los niños a la educación como el de los padres en la participación en dicho proceso.

La recientemente promulgada Ley Orgánica de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE), considera muy importante la relación familia-escuela, y la vincula al éxito de la reforma educativa. Así lo reconoce explícitamente cuando dice al final del preámbulo.

Ninguna reforma consistente, tanto más si se trata de la educativa, puede arraigar sin la activa participación social. Particularmente relevante para la consecución de sus objetivos es la participación de los distintos sectores de la comunidad educativa, singularmente de los padres, profesores y alumnos. Esta participación, consagrada por nuestra Constitución y garantizada y regulada en nuestro ordenamiento jurídico, se verá fomentada en el marco de esta reforma, y se recogerá en los distintos tramos y niveles del sistema educativo.

Y explicitando esta idea en el título preliminar, artículo 2º 3b, se dice que un principio del sistema educativo es "la participación y colaboración de los padres o educadores para contribuir a la mejor consecución de los objetivos educativos".

Los padres y los profesores tienen en común muchas ventajas. Ambos están en contacto diario y directo con los niños, y ambos tienen grandes deseos de guiarlos. En teoría, trabajan juntos como fuertes aliados de los niños.

Los padres y los profesores son también los mejores psicólogos de los niños, son los que más los escuchan, los que más les conocen, son sus preceptores y directores para todo tipo de actividades escolares. Cuando trabajan jun-

tos de manera eficaz, los padres y profesores tienen la capacidad de poder transformar las experiencias de aprendizaje de un niño de mediocres en brillantes. Por ejemplo, los profesores saben que animar y estimular al niño es el mejor método para motivarlos: eso funciona siempre. Del mismo modo, los padres aprenden de los resultados positivos de la escuela la importancia de utilizar palabras de aliento en las actividades relacionadas con el hogar. El estimular sincera y cariñosamente a un niño es un excelente método de generarle energía motivacional, que puesta en funcionamiento por el niño, el joven o el adolescente, puede proporcionarle grandes logros.



10.1. COLABORACIÓN CON LA ESCUELA

Es importante (y necesario) que los padres estén relacionados lo más posible con la Escuela de su hijo. Al sentirse implicados, los padres se encuentran luego más a gusto y entienden mejor el funcionamiento de las escuelas de hoy, y también son más capaces de comprender cuáles son los temas en los que sus hijos fallan.

Relacionarse con la escuela del hijo significa también hacer observaciones respecto a lo que se está aprendiendo en clase. Estas informaciones refuerzan la idea de que lo que ocurre en la escuela es importante para los padres en casa. Eso ayuda también a dar a los padres una mejor perspectiva de lo que se exige en la escuela actual. Curiosamente muchos padres van a la escuela de sus hijos y se quedan sorprendidos al ver los niveles de aprendizaje tan sofisticados que se exige que sus hijos domi-

nen. Los padres que no han estado en la escuela de sus hijos no tienen las ideas claras respecto a lo que ocurre realmente en una escuela normal.

Los educadores desean que los padres participen en la educación de sus hijos, que asistan a reuniones, cursos, conferencias y otras actividades. Es muy importante que esto se lleve a cabo, porque el hijo se beneficiará de ello a nivel personal y escolar; además, otra razón importante para colaborar con la escuela consiste en comprobar personalmente lo que los hijos dicen sobre el colegio, los profesores y los compañeros, o si lo que el profesor les dice a los padres es cierto. Resulta difícil responder a las quejas que realice el hijo sobre el colegio, pero se puede adoptar una actitud más objetiva si se conoce a las personas responsables de la educación. Muchas veces este conocimiento de la escuela y de quién la forma puede ayudar a resolver muchas confusiones o posibles manipulaciones del hijo.

El hijo se beneficiará del contacto de los padres con la escuela, ya que al demostrar interés los padres, el hijo se puede sentir más motivado. Además, el profesor realiza mejor su trabajo al sentir a los padres como colaboradores, lo que redundará en su interés por superarse en su labor.

10.1.1. Las relaciones con el profesor y tutor del hijo

Los padres tienen la obligación de enseñar a sus hijos que los profesores son unos profesionales que han de ser respetados y tenidos en consideración. Se trata de personas capacitadas cuyo criterio educativo es bueno, con extrema paciencia, flexibilidad y continua preparación, pues la educación está en constante transformación y bajo pública revisión. El profesor es el abogado del hijo, no su enemigo. Está dedicado a ayudarlo a aprender las habilidades que le enriquecerán a lo largo de su vida. Después de los padres, los profesores son las personas más importantes en la vida de un niño, y si los padres conocen al profesor del hijo y mantienen una buena relación, lo más probable es que ocurra lo siguiente:

- Cuando surja un problema llamará a los padres, pues se sentirá más seguro de poder solucionarlo que si no los conociese.
- Si el profesor conoce las características familiares (como por ejemplo el nivel cultural), será más sensible al entorno del niño y a sus capacidades para aprender, y actuará según convenga.
- Conocer a los padres le indica al profesor hasta qué punto los padres están preocupados por la educación de su hijo, y quizás les proporcionen elementos para solucionar posibles problemas del niño.
- La seguridad del niño aumenta si sabe que sus padres conocen al profesor y se llevan bien, lo que le motivará para aprender más, comportarse mejor en clase y respetar más al profesor/a.
- Si los padres muestran respeto, estima y conceden autoridad moral hacia el profesor, lo más probable es que el hijo adopte la misma actitud.

Para mantener una buena relación con los profesores del hijo hay que saber que aquellos están a favor de que los padres intervengan en el proceso escolar, así como que siempre poseen un hueco para atender a aquellos padres que lo deseen. Para que los padres establezcan una buena relación con el profesor hay varias cosas que pueden hacer:

- Conocer al profesor antes del comienzo del curso, bien en encuentros concertados como en visitas informales.
- Enviar escritos al profesor sobre comentarios favorables del colegio que el hijo haya hecho en casa.
- Pedir consejo al profesor sobre temas educativos o de comportamiento del hijo (deberes, lecturas, desinterés), que puedan ayudarlo a desenvolverse mejor en la escuela.
- Comunicar al profesor los avances que demuestra el hijo de lo aprendido en el colegio.
- Comunicar al profesor que se desea comprobar algún comentario hecho por el hijo que está relacionado con el mundo escolar. Algunos niños manipulan a su favor la falta de comunicación entre padres y maestros.
- Si se da el caso de que los padres trabajan y no pueden asistir a encuentros con el profesor, deben llegar a un acuerdo sobre cómo y cuándo llamarse para hablar sobre el niño. Muchos profesores están dispuestos a hablar por teléfono con cita previa.

Por todo lo dicho, es necesario plantearse

aquel tipo de interacción que es menos rígida y que posibilita un resultado más eficaz en la acción educativa; nos referimos a la que viene representada por la figura del Tutor.

El sistema educativo español introdujo la figura del Tutor de manera generalizada en los años 70, obedeciendo a una necesidad real y a un deseo de racionalizar la tarea educativa adecuándola a las necesidades de cada alumno. Más recientemente, en la Orden de 25 de febrero de 1988 (BOE, de 3 de marzo) se dice lo siguiente:

En este proyecto se destaca el vínculo que existe entre Educación y Orientación Educativa, en virtud del cual todo profesor se convierte en Orientador y Tutor de sus alumnos. Se señala, así mismo, la conveniencia de que los Centros Educativos aseguren los servicios y funciones de Orientación Educativa y coordinen las actividades de tutoría, todo ello en conexión con los equipos psicopedagógicos del sector, que han de prestarle el oportuno apoyo técnico.

Se configura así un modelo de apoyo psicopedagógico a la educación de niños con necesidades educativas especiales y de Orientación Educativa de todos los escolares, en el que todo Profesor es Tutor y Orientador.

En estas referencias legales queda bien claro que la función de la figura del Tutor, no sólo es la pieza clave de la Orientación del niño sino que representa el puente entre los dos ámbitos educativos fundamentales: la familia y la escuela. Por tanto, si falla la colaboración con este profesor/tutor, es muy difícil que la interacción entre las dos instituciones (Escuela y Familia) se haga de manera fluida y efectiva.

En lo referente a la relación del Tutor con las familias, ésta suele canalizarse sobre todo a través de la entrevista (reunión o consulta). Es esta el mejor medio para el intercambio de ideas e información sobre el proceso educativo del hijo, pero, aunque puede sorprender, aún existen padres que no acuden a ella. Además, la familia suele acudir a la entrevista cuando detecta algún tipo de problema en el hijo, y éstos suelen ser, con frecuencia, los relacionados con los resultados escolares. De este modo, el boletín de notas suele ser el elemento desencadenante de la entrevista, salvo excepciones. Esto demuestra la importancia que se le da al rendimiento académico en detrimento de otros aspectos educativos esenciales (grado

de socialización del hijo, integración en el colegio, comportamiento en la escuela, etc.) fácilmente detectables, pero que suelen preocupar menos a los padres, sobre todo si existen unas calificaciones académicas altas.

Las finalidades de la entrevista con el Tutor son muchas. Resumiendo, y según Lázaro y Asensi (1989), serían las siguientes:

- Conocerse y comprenderse mutuamente,
- Intercambiar informaciones sobre el niño,
- Desarrollar conjuntamente un plan de actuación educativa.
- Orientar en la educación de los hijos.



Los padres que no consultan con el Tutor dejan que se demoren problemas potencialmente graves antes de hablar de los mismos con los profesores. Una entrevista a tiempo puede ser la mejor manera de solucionar problemas escolares (o de comportamiento) graves. Si se tienen preocupaciones sobre el hijo, los profesores desean saberlo lo antes posible.

Tanto los profesores como los padres funcionan mejor cuando tienen más información con la que trabajar, por eso, en una entrevista es conveniente hablar de los siguientes temas:

Temas que justifican una consulta entre padres y profesores

1. Niveles de aprendizaje del hijo.
2. Situación y comportamiento en la clase.
3. Dificultad del hijo de alcanzar logros.
4. Dificultades que tiene el niño en clase y posibles soluciones.
5. Niveles de curso, niveles de grupo, etc.
6. Exigencias profesor/escuela en un determinado curso o en una determinada época del año.
7. Materiales que se usan o se necesitan en clase.
8. Logros académicos en relación con los compañeros.
9. Posibles problemas de salud: vista, audición, somnolencia, etc.
10. Problemas familiares importantes o estructura familiar en fase de cambio.
11. Problemas de disciplina, emocionales o físicos que afectan la realización en la escuela.
12. Diferentes expectativas por parte de los padres y de los profesores.
13. Cambios negativos en las actitudes del estudiante hacia la escuela.
14. Política o programa escolar.
15. Logros positivos de vuestro hijo, aún cuando no existen dificultades.

Una reunión eficaz entre padres y profesores puede ser de gran alivio para los padres preocupados. La siguiente lista ofrece algunas

sugerencias para que se hagan más productivas las entrevistas:

Algunas sugerencias que garantizan a los padres resultados positivos en su reunión

1. Pedir cita para una consulta. Pedir entrevista para abordar los temas, no limitarse a consultas espontáneas hechas por teléfono o en los pasillos de la escuela.
2. Llegar puntuales a la consulta y a la hora fijada.
3. Ser comprensivos con el profesor durante la entrevista.
4. Preparaos previamente, apuntando todas las preguntas, preocupaciones o comentarios que tengáis respecto a vuestro hijo y a sus problemas escolares.
5. Hacer una lista en casa de todos los aspectos positivos y negativos, vuestras preocupaciones concretas, siendo lo más objetivos posible con vosotros mismos, con vuestro hijo y con el profesor.
6. Ir a la consulta con una mentalidad abierta y con una positiva disposición a trabajar juntos en provecho de vuestro hijo.
7. Durante la consulta centrarse en el tema que os ocupa, evitar divagaciones en la conversación que os puedan distraer. Controlar también el tiempo de la consulta. La mayoría de los profesores tienen unos horarios muy apretados.
8. Escuchar atentamente, con una mente y un corazón abiertos, lo que dice el profesor, juntos pueden lograr grandes cosas para sus hijos.
9. Participen activamente en la consulta, teniendo en cuenta todas las sugerencias que haga el profesor, y aportando también las vuestras.
10. Mantengan la calma durante la consulta, sean cuales fueren los problemas que estén discutiendo.
11. Concluir la consulta resumiendo las tácticas que cada uno de vosotros vaya a utilizar para ayudar a vuestro hijo de la mejor manera, en casa y en la escuela.
12. Terminar la consulta con sentimientos optimistas y positivos.
13. Concertar una nueva consulta, en un día determinado, para discutir los resultados de todas las tácticas analizadas aplicadas.

Cuadros tomados y adaptados del libro «El éxito escolar»

A veces es ya suficiente asistir con interés a estas reuniones conjuntas, escuchar bien a los maestros y colaborar en sus dificultades. Para sacar el máximo provecho posible a estas entrevistas le aportamos la profundización en los siguientes puntos:

a) La reunión debe servir para ayudar al hijo

Los padres deben considerar la entrevista como un momento importante en el que se puede dialogar con el profesor sobre la mejor

forma de ayudar a su hijo. Es una buena ocasión para intentar resolver problemas y colaborar en las distintas estrategias para ayudarle.

b) Hay que pensar las preguntas de antemano

Antes de ir a la reunión, los padres deben dedicar unos pocos minutos a pensar en las preguntas que desean plantear. Las preguntas generales suelen ofrecer una buena información. Entre las cuestiones a plantear podemos citar las siguientes:

- ¿Podría decirnos o mostrarnos algunas

cosas típicas que hace nuestro hijo en clase?

- ¿Qué debe aprender nuestro hijo este año en las distintas materias?
- ¿Cuáles son los temas que nuestro hijo domina o falla?
- ¿Qué podemos hacer nosotros en casa para que nuestro hijo mejore en los estudios y en el colegio?

Esta información les dará a los padres más ideas sobre su participación concreta en el éxito escolar de su hijo.

c) Se debe hacer una lista con las cuestiones que preocupan a los padres

Los padres deben escribir en una lista las cuestiones que desean compartir con el profesor. Deben expresar sus quejas de una forma positiva y prudente. Antes de que acabe la reunión, es aconsejable llegar a un acuerdo sobre la forma conjunta de resolver los problemas.

d) Hay que preguntar al hijo

Los padres deben preguntar al hijo si existe alguna cuestión que él desee aclarar. El niño pasa muchas horas en la escuela y es posible que tenga algunas dudas o quejas, las cuales los padres pueden resolver. Este diálogo con el hijo les puede proporcionar a los padres información sobre por dónde deben conducir la entrevista con el Tutor. Si es posible, tal vez pueda acompañar el hijo al padre en la reunión, pues esto puede dar resultados muy positivos, para ello consúltenlo antes tanto con el maestro como con el hijo.

e) Sentirse como colaborador del maestro

En la reunión no conviene que los padres se sientan intimidados por el profesor, ni tampoco que se muestren superiores a él. Los maestros son personas normales y crear una situación desigual sólo proporciona tensión, e ineficacia al encuentro. Se debe asistir como a cualquier otra charla, con el debido respeto e interés, escuchando pero sin tener miedo de formular alguna pregunta si algo no ha quedado suficientemente claro.

f) Tener una opinión positiva respecto al hijo

Hay que acentuar siempre los aspectos positivos del hijo, preguntando al profesor sobre los logros académicos y sociales del hijo y su comportamiento en el colegio. Se debe hablar con el maestro de las mejoras conseguidas sin olvidar los problemas y quejas, pero enfocando el tema desde un punto de vista positivo. Es importante que el enseñante tenga una opinión positiva del alumno.

g) Mostrar una actitud colaboradora para la resolución de problemas

La reunión debe centrarse fundamentalmente en buscar soluciones, no exclusivamente en los problemas y discusiones. Si el maestro habla de problemas académicos, de comportamiento o de disciplina se le debe escuchar con atención y después preguntarle qué se puede hacer entre todos para resolverlos. Las entrevistas que se centran únicamente en las dificultades y en las quejas no suelen ser productivas para nadie.

Visto así, vamos a analizar punto por punto qué pasos conviene seguir en las entrevistas con el Tutor/a y/o maestro/a según el caso a tratar:



– Afrontar problemas de aprendizaje:

Cuando se examinan con el maestro problemas de aprendizaje del niño, los padres pueden intentar las siguientes estrategias:

Considerar el contexto. Soliciten al maestro/a que sea concreto en la definición del problema y el contexto en el cuál el problema ocurre. Podría deberse a diferentes razones como frustraciones con los compañeros, con situa-

ciones familiares o con temas o situaciones de aprendizaje específicos. Podría ser de utilidad para los maestros hablar sobre las debilidades y fortalezas del niño.

Identificar qué ayuda. Pregunten al maestro qué se ha hecho para ayudar al niño a superar el problema. Algunas veces pasos pequeños como cambiar al niño de lugar en la clase o acortar una tarea pueden facilitar la solución. Frecuentemente es difícil para los niños hacerle saber al maestro lo que le está pasando. Podría ser de gran ayuda que el maestro hable con el niño sobre su problema tanto como los padres.

Hacer un plan. Pregunten al maestro qué pueden hacer ustedes específicamente para ayudar a su hijo en la casa. Junto con el maestro programe tres o cuatro acciones concretas que puede realizar diariamente. Podría ser tan simple como realizar un cambio en el horario de la tarde de tal forma que el niño tenga 15 o 20 minutos con el padre para leer o trabajar en la tarea de matemáticas juntos. Tener un horario fijo generalmente es beneficioso para el niño. Un niño pequeño podría beneficiarse mejor con dos periodos cortos de trabajo en vez de una sesión larga. Por ejemplo, podría ser más efectivo aprender a deletrear dos palabras nuevas por noche que estudiar 10 o 12 palabras la noche anterior a un examen.

Programar una entrevista de seguimiento. Antes de dejar la entrevista es buena idea ponerse de acuerdo con el tutor y/o maestro sobre qué es lo que se espera del niño, qué es lo que va a hacer el maestro para ayudarlo y qué van a hacer los padres. Algunas veces es de gran ayuda involucrar al niño en estas decisiones, de tal forma que el/ella pueda ver que el maestro y los padres están trabajando en conjunto para resolver su problema o dificultad.



tad. Se debe planear una entrevista de seguimiento para revisar la efectividad del plan en un periodo de 3 ó 4 semanas de forma que motive al niño puesto que percibe que hay un interés por él constante y no que solo se limita al momento.

- Afrontar problemas de comportamiento:

Cuando se afrontan problemas de comportamiento de los niños, los padres pueden intentar las siguientes estrategias:

Determinar el comportamiento. Solicite al maestro o tutor que sea específico sobre el mal comportamiento de su hijo. Un comportamiento agresivo podría ser la manera del niño de obtener algo del compañero en vez de una manera de dañar intencionalmente a otra persona. La falta de habilidad para seguir las reglas puede ser el resultado de un problema de audición o lenguaje en vez de ser una evidencia de desafío hacia el maestro.

Examine el contexto. Solicite al maestro ayuda para determinar cuándo, dónde y por qué ocurre el mal comportamiento. Trate de tener en cuenta cualquier cosa que pueda haber contribuido a la situación: la influencia de los compañeros, la hora del día, problemas familiares, enfermedad o fatiga o cambios en el horario o actividades fuera de la escuela. Los niños son más propensos a tener malas conductas cuando están cansados o irritables.

Examine las expectativas del maestro. Solicite al maestro que sea tan explícito como le sea posible sobre lo que el niño hace que es diferente a lo que el maestro espera que haga en una situación particular. Algunas veces, si el maestro asume que el niño es agresivo intencionalmente, las expectativas del maestro sobre actos agresivos pueden convertirse en parte del problema y pueden llevar a un "ciclo repetitivo".

Elaboren un plan. Pregunte al maestro qué pueden hacer tanto él como ustedes y el niño para resolver el problema. Podría ser de ayuda que el maestro llame al padre cuando se repita la situación, con el fin de discutir posibles soluciones. Frecuentemente, los niños más pequeños pueden no entender lo que se espera de ellos y podrían necesitar explicaciones

adicionales y estimulación para cumplir las expectativas del maestro y en ellos aumenta la habilidad de controlar su propia conducta. Hablen y explíquense a su hijo que se espera de él en el colegio.

Fije una entrevista de seguimiento. Cuando un padre muestra suficiente preocupación estableciendo un plan de acción y reuniéndose de nuevo con el maestro para evaluar su efectividad, el padre está enviando un mensaje

fuerte al niño/a sobre el comportamiento que se espera de él o de ella en la escuela y así se le motiva. Algunas veces es beneficioso que el niño participe en las entrevistas de seguimiento, de forma que pueda hacer sus sugerencias.

Cuando no hay preocupaciones o problemas que abordar los padres pueden ir preparados a la entrevista con las siguientes preguntas que pueden hacer a los maestros:

1. *¿Qué hace mi hijo que le sorprenda a usted?* Frecuentemente esta pregunta puede revelarles a los padres las expectativas del maestro. Algunas veces el niño se comporta de diferente manera en la escuela que en casa, lo que puede dejar sorprendidos a los padres.
2. *¿Qué cosas mi hijo se niega a hacer en el colegio?* Esto puede revelar a los padres más acerca de las cosas que le interesan o no a sus hijos. La pregunta puede motivar al maestro a hablar sobre las preferencias académicas y sociales del niño.
3. *¿Qué objetivo la gustaría que mi hijo lograra?* El niño que se comporta bien y obtiene buenos resultados también puede beneficiarse estableciendo metas en áreas que necesitan mejorar o en las cuáles podría superarse.
4. *¿Qué podemos hacer en casa para reforzar las actividades que realizan en la escuela?* Esta pregunta es siempre muy valorada ya que ayuda a crear un ambiente de equipo escuela-casa.

10.1.2. Solución a la problemática entre el hijo y la escuela

Ante los posibles problemas o dificultades que su hijo pueda tener en el colegio lo más importante es tener una actitud positiva y unas expectativas razonables planteándose como objetivo primordial desarrollar en sus hijos el deseo de aprender junto a la responsabilidad y el esfuerzo, así como también la confianza en sí mismo para llevar a cabo las tareas escolares, y así garantizar el éxito en el colegio. No obstante, a veces pueden surgir algunos problemas entre los alumnos y el colegio, como por ejemplo:

a) El alumno se queja del colegio.

Las quejas pueden obedecer a diversas razones:

- Algo o alguien le molesta.
- No está de acuerdo con ciertas cosas del colegio.
- Tiene una actitud negativa hacia el estudio y/o hacia el colegio.
- Quiere encubrir algo más serio.
- Quiere llamar la atención de los padres.

Los padres deben escuchar activamente las quejas para que su hijo no piense que no se le toma en serio y así poder distinguir si surgen de un problema real en el colegio o no.

Existen otros motivos por los que el niño puede quejarse:

- El niño tiene dificultades con el profesor, con algunas asignaturas o con las normas del colegio.
- Algún niño se burla de él, le molesta, le excluyen del juego o maltratan.
- Síndrome de la separación: Cuando pasa de la guardería al colegio a veces el niño se queja de todo e incluso puede ponerse enfermo.

- Hay niños que no dominan la frustración todavía y cuando no se consigue puede aparecer estas quejas: "El profesor la ha tomado conmigo, me tienen manía".
- Los niños que han dejado de ser dirigentes ya sea por haber perdido a sus amigos (cambio de colegio), o ven que su papel no es valorado, empiezan a quejarse de todo y a culpar al profesor o al colegio de su "marginación".
- El niño se queja del colegio para llamar la atención de sus padres.
- El niño siente temor al fracaso aún cuando tenga éxito. Como los estudios provocan tensión e incluso pueden llegar a producir ansiedad, consideran al colegio responsable de sus males.

Ante estas situaciones, ¿qué pueden hacer los padres?

Les sugerimos tengan en cuenta las siguientes posibilidades de actuación:

- Hablar y escuchar: Aceptar lo que dice el niño sin juzgarlo y animarle a hablar libremente para obtener una visión global de los motivos de la queja.
- Proporcionar directrices: Guiar al niño a la raíz del problema con preguntas, ¿Qué crees que debes hacer tú?, ¿Cómo puedes solucionar el problema?, ¿Lo has discutido con tus compañeros?, ¿Lo has intentado?
- ¿Que quieres que hagamos nosotros? Hay que conocer los deseos del niño ya que a veces quieren quejarse pero no que sus padres intervengan.
- Consultar en el colegio. Dependerá de la gravedad de la queja y de si el niño a pedido nuestra intervención.
- Profundizar en el problema. Hablar con el hijo pero sin centrarse en atribuir culpas si no en investigar las razones del problema.
- Establecer un plan de actuación con su hijo para que sepa que hacer en la siguiente ocasión.
- Mantener una buena comunicación con su hijo y hablar de vez en cuando para saber como van las cosas en el colegio y en los estudios.

b) El colegio se queja del alumno.

Esta situación se puede producir cuando la actuación o conducta del niño interfiere en otros alumnos o el niño no respeta ciertas normas del colegio, como por ejemplo:



- El niño se resiste a la autoridad de los maestros o del tutor.
- Molesta, ofende o maltrata a otros compañeros.
- Muestra falta de respeto y obediencia a los adultos.
- Lleva objetos o sustancias prohibidas a las aulas y al colegio.
- Destruye propiedades del colegio.
- Muestra incapacidad para dominar sus impulsos.
- No cumple con sus obligaciones escolares.

Como sugerencias para, como padres, intentar solucionar estos problemas les proponemos las siguientes:

- Oír a ambas partes (colegio y su hijo) para llegar a la raíz del problema.
- Fijarse como objetivo conciliar las opiniones de todos los implicados.
- Los padres deben averiguar de qué es responsable su hijo y admitirlo. El niño debe tomar conciencia de su responsabilidad y que sus padres valoran y respetan al colegio para así evitar que el colegio se convierta en víctima del niño y que este convierta en víctima al niño.
- Llegar a acuerdos concretos y soluciones viables.
- Establecer directrices de comportamientos para su hijo: qué hacer en casa y qué en el colegio.
- Si los padres consideran justo el castigo impuesto por el colegio, aceptarlo y apoyarlo, pero no prolongarlo en casa. Si hay que reforzar el castigo en casa hacerlo pero con un tiempo de aplicación limitado.

c) El profesor y el alumno no se ponen de acuerdo

Son varias las razones que pueden originar el conflicto en las relaciones interpersonales:

- La relación empezó mal.
- Hay "conflicto de caracteres".
- Hay postura rebelde y provocadora del alumno.
- Hay postura inadecuada o injusta del profesor.
- El profesor ha herido con sus palabras al alumno.
- El niño se ha esforzado por adaptarse sin conseguirlo.
- El niño reta al profesor para llamar la atención o sobresalir ante el grupo.

- Al niño le cuesta vivir las normas de funcionamiento del grupo-clase.

Para intentar resolver la situación es necesario contar con todas las partes implicadas, es decir, el profesor y el niño. Lo que deben hacer es hablar con el profesor y en segundo término con el tutor, jefe de estudios e, incluso, con el director (dependiendo de la complicación del caso). Normalmente estas actuaciones, si se abordan bien, suelen llevar a feliz término pero si no fuera así, habría que valorar otras opciones: Posibilidad de que pasara con otro profesor, consultar con el Consejo Escolar, consultar con el Gabinete Psicopedagógico, con algún otro profesional que pueda sugerir el colegio, etc.

De lo visto anteriormente le proponemos que:

Tengan en cuenta

- Si solucionan los problemas que puedan surgir en Educación Infantil y Primaria estarán ayudando a que sus hijos avancen bien en el colegio ya que ésta época es fundamental en la vida escolar y a menudo no es atendida y valorada por los padres.
- Así se podrá evitar futuros problemas en etapas superiores de estudio y por tanto su hijo estará en buenas condiciones y preparado para alcanzar el éxito personal.

10.1.3. Otras relaciones con la escuela

Además de lo comentado anteriormente existen otras múltiples formas de colaborar con la escuela de su hijo. Le sugerimos las siguientes:

a) Con la Asociación Padres-Madres de Alumnos (APA)

Es una forma de intervenir directamente en la marcha de la escuela, pues es un grupo fre-

cuenta en muchos centros educativos. Es una asociación compuesta por grupos de madres y padres que actúan como defensores de los alumnos. Se reúnen para tratar asuntos como la disciplina, los materiales, las actividades extraescolares y los programas especiales. Algunas de estas asociaciones son más activas que otras y reúnen dinero o publican hojas informativas sobre el proceso escolar. **Algunas realizan programas de Escuela de Padres,**

actividades que se realizan en el propio colegio. Es aconsejable que asistan los dos (padre y madre) a estas reuniones regulares (cada mes) y que intervengan de forma activa y positiva en la organización de actividades diversas, con el compromiso de asistir posteriormente a ellas.

La asistencia a este tipo de reuniones implica ponerse en contacto con el personal de la escuela y con otros padres. Pueden averiguar lo que está pasando en el centro y las medidas tomadas por otros padres para que sus hijos triunfen en el campo escolar. Estando bien informados, los padres podrán aprovechar al máximo todas las posibilidades que ofrece la escuela. El intercambio de ideas y experiencias con otros padres y/o maestros es muy fructífero y beneficioso para ustedes como padres, y también para el desarrollo de su hijo como estudiante y como persona..

b) Voluntariado para la guardería

Los padres con algunos días libres pueden ponerse en contacto con el colegio y ofrecer sus servicios. La mayoría de profesores acogerán de buen grado esta ayuda pues muchas veces se ven desbordados con tantos niños pequeños. El trabajo suele consistir en colaborar con pequeños grupos en determinadas actividades como artes, la hora de la comida, del recreo, cuando se hacen salidas al exterior, para ir al baño, al contar cuentos, etc., lo que permitirá al profesor dedicarse a trabajar con grupos más pequeños.

c) Asistencia a las actividades extraescolares

Intenten asistir de forma regular a las actividades organizadas por la Escuela, ya sean compe-

ticiones deportivas, sesiones musicales o teatrales, carnavales, disfraces, excursiones, etc.

Tenga en cuenta que:

- Estas actividades dependen en gran parte del apoyo y colaboración de los padres.

Asistir a estas actividades es una buena ocasión para ponerse en contacto con el personal de la Escuela, la Dirección y relacionarse con su Asociación de Padres (APA). No importa el tipo de actividades a las que asiste, si a usted le gusta o no, lo interesante es participar y demostrar a su hijo/a que se interesa por aquello que acontece en el ámbito escolar, dándole así su apoyo.

RECUERDE

- Puede que a su hijo/a estas actividades le agraden y disfrute enormemente con ellas.
- Son un medio de relacionarse y adquirir habilidades sociales.

d) Participar en la gestión de la escuela

Otra posibilidad es participar en la gestión escolar, lo que implica estar bien informado sobre los planes educativos, gestión económica, desarrollo de programas, etc., tanto en su propia escuela como en las restantes del barrio. El asistir a reuniones de este tipo y defender a los representantes elegidos tiene una gran importancia social, no sólo pensando en el propio hijo, sino en los niños en general. Si como padres defienden a su escuela con conocimiento de causa, es más fácil que se consigan todos aquellos puntos que influirán de una forma positiva en la formación del hijo propio.



10.2. COLABORACIÓN CON EL HIJO

Los padres deben ayudar también a los hijos a desenvolverse de forma segura y personal en su ámbito escolar.

Desde sus posibilidades le deben explicar al hijo todos aquellos puntos que susciten su curiosidad o supongan una obstáculo en su desarrollo escolar, pero es fundamental que

asuman su papel de facilitadores de las exigencias básicas para el éxito escolar, como son la ayuda hacia la creación de una actitud favorable al estudio y la aclaración del porqué es importante su formación escolar.

El primer punto a aclarar por los padres sería la posición del hijo con respecto a la sociedad en la que se desenvuelve, lo que ésta espera de todo miembro social o individuo: la demanda de formación académica y profesional de la sociedad. La educación formal no deben tratarla los padres no tanto como una obligación para el hijo, sino más como una responsabilidad del hijo consigo mismo y con la sociedad. Los padres deben esforzarse por hacer interiorizar en sus hijos el deseo de aprender, de saber, de formarse como personas y no tanto el de exigirles sólo sacar notas excelentes al precio que sea.

De todos es sabido que una formación mínima es básica en la sociedad en que vivimos, y los padres lo que deben hacer es inculcar al hijo el hábito de estudio a través de la motivación, ya que sin una mínima preparación, no se pueden alcanzar metas sociales "altas". Además, una buena formación personal y académica puede ser un buen escudo protector frente a los grandes problemas que más adelante se encontrará: dificultades laborales, drogas, etc.

Pero la cuestión es si el hijo desea o puede realmente seguir el camino que le marca sus padres y la sociedad y llegar lejos en los estudios. Toda persona tiene el derecho, cuando es adulto, de elegir libremente lo que quiere hacer con su futuro y es por esto por lo que se debe respetar al hijo en sus decisiones, aunque a los padres le duelan.

Así pues, es tarea paterna el informar a los hijos de las demandas sociales en cuanto a formación y futuro empleo se refiere, pero sin imponer sus decisiones de forma taxativa. Si lo que se desea es que su hijo triunfe en el campo escolar, social y laboral en el futuro, lo que debe hacer es colaborar a su lado y motivarle desde el primer momento para que sea su deseo el alcanzar un buen nivel de estudios y formación. Es frecuente que muchos padres incurran en el error de desear obsesivamente e impositivamente la realización de estudios en sus hijos, y se sientan profundamente decepcionados si estos no logran o no desean con-

seguir aquello que, como buenos padres, desean para ellos.

Es frecuente también en los padres dejarse llevar por las expectativas sociales que existen, y de este modo influir en las decisiones futuras del hijo. Este es un punto en el que se tiene que tener en cuenta que es el hijo quien también debe decidir en su vida. La labor paterna consiste en ayudar al hijo a aclarar todas sus dudas, motivarle, apoyarle y orientarle en el camino que tome, razonando conjuntamente su elección.

10.2.1. Orientación escolar y expectativas profesionales

La orientación vocacional de los hijos es un punto muy importante en la educación familiar, pues los padres, como personas próximas a ellos, han de estar a su lado desde el primer momento para ayudarle a elegir y seguir el camino adecuado para cumplir sus deseos.

No es tarea fácil la orientación vocacional de los hijos, de ahí la importancia de la buena formación de los padres. Si no saben qué posibilidades existen, difícilmente podrán aconsejar a sus hijos en cómo conseguir lo que quieren. Pero recuerde que la orientación implica un **proceso** (ayudar al hijo) y **dos elementos**: el hijo (sus deseos y capacidades) y los padres (sus deseos y sus posibilidades). Combinarlos sin que surjan conflictos y frustraciones es la tarea de la orientación.

Hay que considerar la importancia de participar en procesos formativos tanto a nivel personal como a nivel social. Para poder aconsejar al hijo en la forma de decisiones para su futuro laboral hay que estar informado y guiarle adecuadamente (que no dirigirle). Lo primero que se debería plantear al hijo es que se contestara a una serie de preguntas básicas, como por ejemplo:

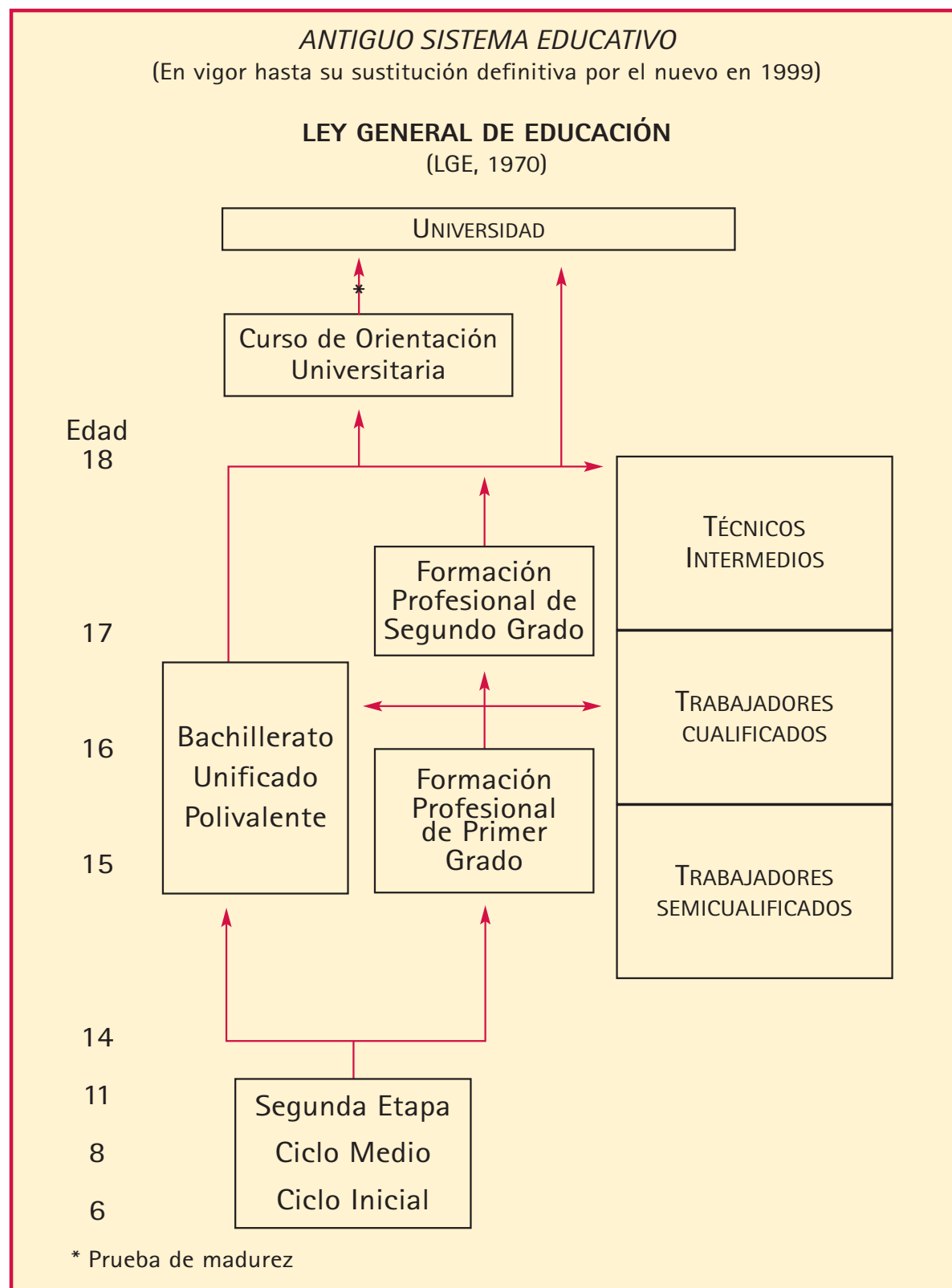
- ¿Qué me gustaría hacer y puedo?
- ¿Qué estudios debo escoger?
- ¿Qué consecuencias conlleva el desarrollar esa formación? (Acceso, duración, dificultades, salidas profesionales, etc.).
- ¿Cuáles son mis características y capacidades personales para la opción escogida?

- ¿Estoy dispuesto a mantener la decisión que tomo?
- ¿Qué esfuerzo y sacrificios estoy dispuesto/a a hacer para alcanzar los objetivos?

Actualmente nos encontramos en una etapa de transición del sistema educativo por la apli-

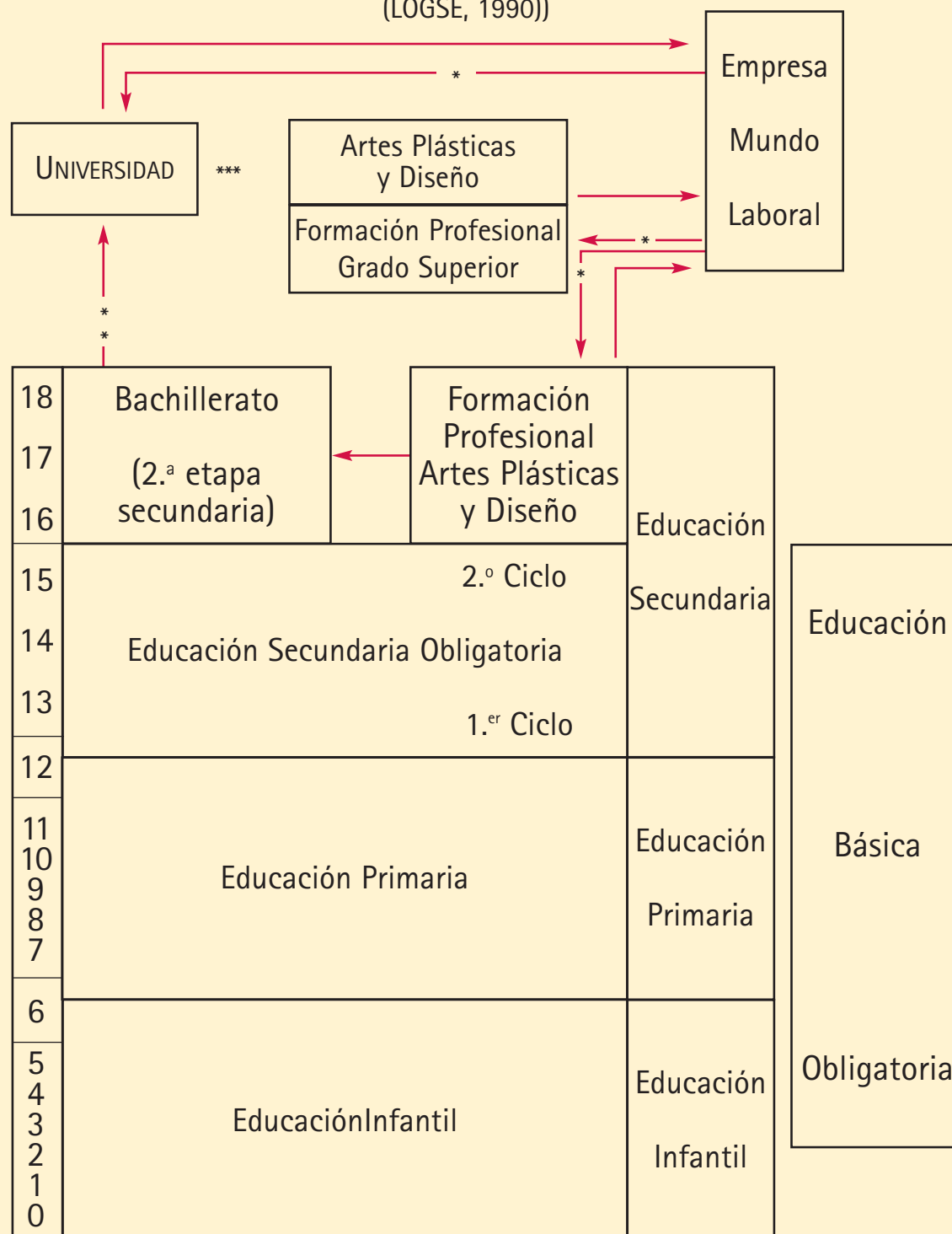
cación de la LOGSE (Ley Orgánica General del Sistema Educativo) con lo que están vigentes dos sistemas.

A continuación presentamos tres esquemas que muestran claramente éstos e indican las convalidaciones:



NUEVO SISTEMA EDUCATIVO (Se implanta progresivamente desde 1992)

LEY DE ORDENACIÓN GENERAL DEL SISTEMA EDUCATIVO
(LOGSE, 1990))



• Convalidaciones.

* Prueba de Acceso para quien no tiene la titulación exigida.

** Prueba de Acceso a la universidad.

*** Acceso a determinadas escuelas universitarias.

Correspondencia de las Etapas Educativas LOGSE – Ley 1970

Nuevo Sistema	LOGSE	Edad	Sustituye a (Ley 1970)
Ed. Infantil		3-6	
Ed. Primaria	1.º	6-7	1.º EGB
Primer Ciclo	2.º	7-8	2.º EGB
Ed. Primaria	3.º	8-9	3.º EGB
Segundo Ciclo	4.º	9-10	4.º EGB
Ed. Primaria	5.º	10-11	5.º EGB
Tercer Ciclo	6.º	11-12	6.º EGB
Ed. Secundaria	1.º	12-13	7.º EGB
Primer Ciclo	2.º	13-14	8.º EGB
Ed. Secundaria	3.º	14-15	1.º de BUP/1.º de FP I
Segundo Ciclo	4.º	15-16	2.º de BUP/2.º de FP I
Bachillerato	1.º	16-17	3.º de BUP y título de Bachiller 3.º de FP II de Ens. Esp. 2.º de FP II de Rég. General
Bachillerato	2.º	17-18	COU

Con el objeto de seguir facilitando el trabajo de los padres a la hora de asesorar a sus hijos, a continuación les ofrecemos algunas de las diferentes opciones después de la Educación Obligatoria.

Opciones después de la Educación Obligatoria

1. Bachillerato Unificado Polivalente (BUP)

- Es un ciclo de estudios para profundizar en la formación y, junto al COU, orientar a los alumnos para los estudios universitarios.
- Se accede con el título de Graduado Escolar o con el título de Técnico Auxiliar de Formación Profesional de primer grado.
- Comprende un período de tres años.
- Al acabar el tercer curso se obtiene el título de Bachillerato.
- Con el título de Bachillerato se puede acceder a:



- Puestos de trabajo en las administraciones públicas.
- Puestos de trabajo en empresas privadas.
- Matriculación del COU.– Matriculación en Formación Profesional de segundo grado.
- También existe la opción nocturna para alumnos que trabajan por el día o son

mayores de 18 años. En esta modalidad, uno se puede matricular de un curso completo o un grupo de materias (dos años por curso).

2. *Bachillerato a distancia*

- Está orientado para personas que no pueden asistir a clases en centros ordinarios.
- Pueden matricularse en el Instituto de Bachillerato a Distancia (IBAD):– Personas mayores de 18 años.– Personas menores de 18 años que:
 - a) Residan en una localidad sin Instituto de Bachillerato.
 - b) No puedan asistir a centros ordinarios por enfermedad o discapacidad.
 - c) Se encuentren trabajando y puedan justificarlo.
 - d) Estén internados en una institución que dependa del Ministerio de Justicia.

3. *LOGSE: nuevos Bachilleratos*

- Comenzaron a implantarse en el curso 92/93.
- Tienen una duración de dos años y se pueden cursar en algunos institutos de BUP o de FP.
- Se pueden acceder con:
 - El título de Graduado en la Educación Secundaria Obligatoria.
 - Segundo de BUP aprobado.
 - El título de Técnico Auxiliar de primer grado.
 - Los Módulos profesionales experimentales de nivel II aprobados.
 - Directamente al segundo curso si se ha aprobado el 3.º de BUP o el último curso de FP de segundo grado.
- Existen 4 modalidades del nuevo Bachillerato:
 - Humanidades y Ciencias Sociales.
 - Ciencias de la Naturaleza y de la Salud.
 - Artes.
 - Tecnología.
- Además, cada modalidad se divide en

distintas opciones, lo cual permite especializarse en los aspectos que más interesen.

- Al finalizar el nuevo Bachillerato se pueden seguir estudios universitarios o Formación Profesional de Grado Superior.

4. *Formación Profesional*

- Se accede a FP 1 con el título de Graduado Escolar o el título de Certificado de Escolaridad.
- Se accede a FP 2 con el FP 1, el Bachillerato u otros estudios.
- Se puede realizar en horario nocturno si se tienen 16 o 18 años y se aporta un justificante de trabajo.
- Se estructura en dos ciclos: a) FP 1:
 - Consta de dos cursos y al superarlos, se obtiene el título de Técnico Auxiliar.
 - Esta titulación permite el acceso al mundo laboral, a FP 2 y a los Módulos Profesionales de nivel 2.
 - La Consellería de Educación convoca anualmente unas pruebas para que las personas mayores de 18 años puedan sacarse el título de Técnico Auxiliar.
- b) FP 2:
 - Consta de dos o tres cursos (según la especialidad) y al acabarlos se obtiene el título de Técnico Especialista, con el que se accede al mundo laboral y a determinadas escuelas universitarias.

5. *LOGSE: ciclos formativos de Formación Profesional Específica*

- La LOGSE configura definitivamente la Formación Profesional Específica en Ciclos Formativos, Medio y Superior, que corresponden a los actuales Módulos profesionales de Nivel 2 y 3.
- Estos ciclos han comenzado a impartirse durante el curso 94/95 e irán sustituyendo tanto a la actual Formación Profesional como a los Módulos profesionales.

- En general tienen una estructura y contenido equivalente a los Módulos profesionales.
- Al acabar el Ciclo de Grado Medio, se obtiene el título de Técnico de la especialidad cursada.
- Al acabar el Ciclo de Grado Superior, se obtiene el título de Técnico Superior de la especialidad con el que se puede acceder tanto al mundo laboral como a determinadas Escuelas Universitarias.
- A los Ciclos Formativos de Grado Medio se accede con:
 - Titulación de Educación Secundaria, FP 1 o segundo de BUP acabado.
 - Con 17 años o más mediante una prueba de acceso acreditando que se tienen los conocimientos y habilidades suficientes.
- A los Ciclos Formativos de Grado Superior se accede con:
 - Bachillerato experimental, FP2 o COU.
 - Mediante una prueba de acceso para mayores de 20 años.

6. Universidad

- Se accede con el COU o los nuevos bachilleratos. Además, según qué estudios, se ha de aprobar la prueba de acceso a la Universidad ("Selectivo").
- Si se tienen más de 25 años y no se posee titulación se pueden presentar a la prueba de acceso para mayores de 25 años. Esta prueba normalmente consta de tres apartados:
 - Preguntas de cultura básica.
 - Parte específica de acuerdo con los estudios seleccionados.
 - Redacción de un Currículum Vitae.

7. Otros

- Estudios Artísticos: Escuelas de Arte, Estudios Musicales, Arte Dramático.
- Estudios de Idiomas.
- Junta Qualificadora de Valenciano.
- Jardinería, Capataz Agrícola y otros en

diversas instituciones como sindicatos, colegios profesionales, gremios o academias.

10.2.2. Descubrir la vocación para elegir estudios superiores

Elegir la profesión es una cuestión delicada que algunos alumnos suelen posponer hasta el momento de rellenar los impresos de preinscripción.

Si no se tiene claro desde muchos antes, cuando se conocen las notas de selectividad, muchas veces las prisas, el desconocimiento y la indecisión pueden hacer que se acaben escogiendo opciones que no dejen del todo satisfechos.

Evitar esta situación es clave para acertar en los estudios que se quiere hacer, así que le proponemos una serie de medidas para comenzar la reflexión y la decisión de que estudios realizar.

Momentos y opciones claves

A la hora de tomar una postura acerca de que estudios realizar de cara al futuro hay momentos y situaciones que pueden ser claves. Tengan en cuenta los siguientes:

- En el inicio de la secundaria (12-14 años), ya que con los cambios que introduce la reforma de la enseñanza, el inicio de la ESO supone tener asignaturas de libre elección para el alumno, que pueden servir para enfocar la futura profesión de los hijos.
- La entrada en la Universidad (18 años) es el momento de la verdad, en que la enseñanza media o básica termina y comienza la preparación más exigente y que determinará su trayectoria como profesional.
- La opinión de los maestros. Ellos conocen cuáles son las capacidades y actitudes de los alumnos y cómo se desenvuelven en clase, en qué fallan y qué cualidades les distinguen de los demás. Podrán decirle a los padres qué asignaturas podrían adecuarse a estas aptitudes potenciales.

- La opinión de los Gabinetes Psicopedagógicos. Ellos conocen a los alumnos, sus motivaciones, actitudes y capacidades. Consultarles es una medida acertada.
- La opinión de los padres. Conocen la personalidad, gustos y preferencias de los hijos, y también, lo que se les da mejor o peor. Su opinión debe contar pero en ningún caso presionar e imponer sus deseos a los hijos.
- La opinión del alumno. Su hijo ha de aprender a conocerse a sí mismo, sus limitaciones y sus preferencias, a equivocarse si es necesario y a decidir su futuro sin temores.



La hora de la decisión

Una vez recogida la información suficiente para ver que decisión tomar respecto a que

estudios realizar de cara al futuro profesional vale la pena que el estudiante y los padres se centren en:

- Analizar las capacidades: hacer una lista de las asignaturas en que ha tenido mejores notas, las que eran más fáciles, etc.
- Que es lo que más le gusta: encontrar trabajo es difícil en casi todas las profesiones, así que, a la hora de elegir estudios, lo principal será que les guste.
- Cuidado con las carreras con "prestigio": parece que las posibilidades se reducen a unos pocos oficios conocidos –derecho, medicina, periodismo, etc.– En la práctica suelen tener gran competencia y paro.
- Las carreras con futuro: se habla de carreras que tienen buena salida. Es bueno conocerlas, pero las que ahora tienen demanda laboral, cuando el estudiante se licencie pueden estar saturadas.
- Siempre se puede volver atrás: reorientar una vocación frustrada puede hacer que entonces se de lo mejor de sí mismo en esta "segunda oportunidad".

RECUERDEN

- Elijan entre todos la mejor opción de estudios formativos para su hijo.
- No se angustien por lo que elijan.
- Lo más importante es el deseo y actitud de triunfar de su hijo y no tanto la carrera que elija.

Dónde acudir

Algunas escuelas ofrecen orientación a los alumnos en cuanto a orientación profesional. Por lo general, este consejo se limita a la continuación de los estudios superiores o la incorporación a un oficio.

Los Ayuntamientos pueden ofrecer equipos de psicólogos para orientar gratuitamente a quienes no tienen clara qué profesión elegir, a través de los Gabinetes Psicopedagógicos.

Acudir a otros Centros de Orientación Psicope-

dagógico particular. Aunque puede resultar un poco caro, es otra opción.

Para obtener más información específica en la Comunidad Valenciana se debe acudir a:

Consejería de Cultura, Educación y Deporte.

Avda. Campanar, 23.

46015 Valencia

Telf: 963866500

963866332

Fax: 963490575

Área de Cultura:
www.cult.gva.es/Cultura.htm

Área de Educación:
www.cult.gva.es/Educación.htm

También pueden servir de ayuda las siguientes direcciones:

www.orientacionescolar.com
www.cpop.net
www.tusestudios.com
www.brujulaeducativa.com
www.orientared.com

Perfil psicológico y profesional

Existen una serie de perfiles psicológicos que pueden ayudar a los padres a descubrir las capacidades de los hijos y, así, tenerlos en cuenta a la hora de elegir la opción que más le convenga:

- Artístico. Personas intuitivas: Prefieren estilos de vida poco convencionales, les gusta relacionarse con los demás pero también pueden mostrarse introspectivos.
- Realista. Les interesan las actividades prácticas que requieren esfuerzo físico, les encanta ver el resultado de su trabajo.

- Social. Se interesan por ayudar a los demás, tienen capacidad de relación con la gente y son generosos.
- Oficinista. No les importa adaptarse a las normas, son ordenados y sistemáticos, se les da bien las tareas rutinarias.
- Científico. Les gusta observar y experimentar, su mundo es el de las ideas abstractas, disfrutan a menudo trabajando a solas, suelen ser curiosos, reflexivos y metódicos.
- Negocios. Son personas dinámicas, seguras de sí mismas y persuasivas, valoran llegar a ocupar puestos de responsabilidad que les permitan organizar y guiar a otros, para ellos es importante el dinero, la posición social y el poder.

A la hora de elaborar el perfil de su hijo tenga en cuenta que no se suelen dar perfiles estrictos, más bien suelen aparecer una mezcla de varios.

A continuación presentamos un cuadro donde se puede ver cómo se relacionan algunas profesiones con las capacidades, valores y personalidad de los estudiantes. De todos modos, cada persona es única y no hay reglas fijas y requiere una reflexión individual y a fondo.

Profesiones	Asignaturas que dominan	Valores	Habilidades	Personalidad
Ciencias de la Salud	Matemáticas Ciencias Química	Altruismo Prestigio Buen sueldo	Científica Manual	Científica Social
Comercial Económicas	Administrat. Matemáticas Informática Idiomas	Prestigio Relación Buen sueldo Responsabilidad	Liderazgo Persuasión Administrativa	Negocios
Ciencias	Matemáticas Ciencias Informática	Independencia Prestigio Variedad Creatividad	Científica Matemática Espacial	Científica

Profesiones	Asignaturas que dominan	Valores	Habilidades	Personalidad
Servicios Sociales	C. Sociales Administrat.	Altruismo Relación Variedad Seguridad	Persuasión Administrat. Didáctica	Social
Cultura Educación	Lenguaje C. Sociales Arte Ciencias	Altruismo Creatividad Seguridad Responsabilidad	Didáctica Lingüística Social	Social
Artística	Arte Música Plástica Imagen	Creatividad Independencia Variedad Prestigio	Artística Manual Musical Lingüística	Artística
Deporte	Educ. Física Ciencias Tecnología Tiempo libre	Relación Altruismo Variedad Didáctica	Física Manual Espacial	Realista
Oficios	Tecnología Arte Expr. Plástica	Trabajo guiado Rutinas Relación Tiempo libre	Manual Mecánica Espacial Concentración	Realista
Oficina	Contabilidad Informática Lenguaje Idiomas	Trabajo guiado Rutinas Seguridad Relación	Administr. Lingüística Concentración	Oficina

Cuadro tomado del libro «Todos los estudios y carreras»

Bibliografía

En los temas 8, 9 y 10 se ha utilizado la siguiente bibliografía:

Introducción a la Psicología. Linda L. Davidoff. Ed. McGraw Hill. 1989.

Los estudios y la familia. Gerardo Castillo Ceballos. Ed. Hacer Familia. 1995.

Cómo mejorar el rendimiento escolar de su hijo. William y Susan Stainback. Ed. Medici. 1990.

El éxito escolar. Ginger E. Black. Ed. Edaf. 1990.

Cómo ayudar a sus hijos en el colegio. Reynold Bean. Ed. Debate. 1995.

Cómo aprender a estudiar. Irene de Puig. Ed. Octaedro. 1994.

Cómo potenciar el talento de su hijo. David Lewis. Ed. Martínez Roca. 1982.

Aprender a ser maestro. Jon Carlson y Casey Thorpe. Ed. Martínez Roca. 1987.

Pedagogía familiar. José María Quintana. Ed. Narcea. 1993.

Guía de recursos laborals. Cevead. 1996.

I després del graduat, qué? Cevead. 1996.

El maestro y los medios audiovisuales. Haney y Ullmer. Ed. Pax México. 1970.

Cómo ser el mejor profesor de su hijo preescolar. Claudia Jones. Ed. Medici. 1992.

Cómo despertar la inteligencia de su bebé. Susan Ludington y Susan K. Golant. Ed. Medici. 1993.

Cómo multiplicar la inteligencia de su bebé. Glenn Doman. Ed. Edaf. 1986.

Todos los estudios y carreras. Ed. Planeta.

Cuadernos de Pedagogía, núm. 168, pág. 51.

Comunidad escolar, especial LOGSE.

Psicología y enseñanza del estudio. Hernández y García, L. Ed. Pirámide. 1991.

Educación con éxito. Prats, L. Ed. Belaqua. 2002.

Las mejores técnicas de estudio. Bernabé Tierno. Ed. Temas de Hoy. 2003.

Cómo superar las dificultades escolares. Sigrid, L. Ed. Medici. 2002.

Cómo ser el mejor profesor de su hijo en edad escolar. Jones, C. Ed. Medici. 2003.

3.^a parte



Los padres y la salud

- ALIMENTACIÓN SALUDABLE
- LA PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS
- EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTE
- RELACIONES AFECTIVO-SEXUALES
 - EVITAR TÓXICOS
- EL SUEÑO Y SU IMPORTANCIA



Tema 11

La salud en la familia

La salud es nuestro bien máspreciado. Valorarla y cuidarla es algo esencial para desarrollarnos como personas. Los padres tienen un papel fundamental en enseñar a sus hijos la importancia que tiene y mantenerla en su familia. Este capítulo aporta unas nociones básicas para conseguirlo: buena alimentación, ejercicio y el descanso reparador.

Elaboración:
Francisco J. Bueno Cañigral



A salud es el bien máspreciado y deseado por todos los seres humanos, tanto si la tienen como si no la poseen; constituyendo además un derecho su protección como recoge el artículo 43 de la Constitución Española de 1978, que expone:

1. Se reconoce el derecho a la protección de la salud.
2. Compete a los poderes públicos organizar y tutelar la salud pública a través de las medidas preventivas y de las prestaciones y servicios necesarios.
3. Los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte. Así mismo facilitarán la adecuada utilización del ocio.

Es común a todas las personas el deseo de:

- Tener salud.
- Gozar de buena salud.
- Conservar su salud.
- Mejorar su salud.

Este deseo se asocia al concepto de **Bienestar** (sentirse bien), estando en contraposición con el concepto de **Malestar** (sentirse enfermo) y desde un extremo a otro se desarrolla la mayor o menor capacidad de funcionar de cada ser humano durante su vida.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la **Salud** como "**el completo estado de bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedad**". Así mismo, también recomendó que para el año 2010, todos los estados europeos miembros de la OMS,

deberán garantizar que los profesionales sanitarios han adquirido los conocimientos, las actitudes y las cualificaciones necesarias para proteger y promover la salud: La educación de los profesionales sanitarios se debe basar en los principios de Salud para Todos, que les prepare para proporcionar unos servicios de promoción, prevención, curación y rehabilitación de buena calidad.

En nuestra sociedad, donde actualmente tenemos un razonable grado de salud individual y colectiva, todas las personas deseamos tener más salud, disfrutando más de todo lo bueno que la vida nos ofrece. Ya que tenemos un Sistema Sanitario bien definido, donde cabe casi todo, a los ciudadanos no les preocupa en exceso cuales sean los mecanismos técnicos para que el Sistema Sanitario les aporte más salud; por lo que este deseo trae como consecuencia el permanente aumento de los servicios de prestación asistencial y de cuidados socio-sanitarios, con el fin de que les aporten mucha más salud y calidad de vida a los ciudadanos que lo demandan.

Hay que seguir aumentando en el Sistema Sanitario las actuaciones que permitan a los ciudadanos ganar salud. El concepto de salud y las medidas para conservarla o reponerla en caso de enfermedad, se ha ido depositando en el transcurso de los años en los poderes políti-

cos; pero actualmente hay que ir trasladando ese concepto a cada uno de los ciudadanos, para que además de exigir sus derechos ante el Sistema Sanitario, asuman todas las personas la responsabilidad social de promocionar su salud de forma individual y colectiva, mediante la práctica de hábitos de vida saludable, entendiendo que la salud es un compromiso social, un bien que forma parte de nuestra cultura y da sentido a la vida de todos los ciudadanos.

En la actualidad las preguntas son:

¿Qué hace usted por su salud?

¿Qué hace usted por la salud de los demás?

Y al referirnos a los demás, hay que comenzar por los más próximos, por "los nuestros", comenzar por la **Familia**; ya que la familia como elemento nuclear de la sociedad, constituye el mejor Sistema de Promoción de la Salud, de Prevención de las Enfermedades y es además Generadora de Bienestar, pues la familia es la mejor escuela de vida, donde se inicia el aprendizaje, se educa, se imitan comportamientos y se recuerdan de por vida todas las pautas de actuación cotidiana, tanto las generadoras de salud, como las perniciosas para la salud física, mental y social.

A pesar de la gran influencia negativa que ejercen en la sociedad los medios de comunicación, que perdieron hace tiempo sus funciones primordiales de informar, entretener y educar; debemos reconocer que en contraposición, cada día tiene más importancia la actitud individual y la de la familia, que con su labor educativa ayuda al desarrollo sano de todos sus miembros, contribuyendo al completo desarrollo personal y grupal mediante el cumplimiento de **dos objetivos**:

1. La adquisición de conocimientos, habilidades, actitudes y valores para adoptar un estilo de vida saludable.
2. El impulso del conocimiento de los recursos institucionales sanitarios y sociales, para su utilización responsable.

La familia contribuye en la consecución de una buena salud por parte de cada uno de sus miembros; para lo cual es imprescindible la realización de actividades que nos conduzcan a la práctica de una vida sana, que se basa en **cinco pilares fundamentales**:

1. **Alimentación saludable:** Comer bien.
2. **Ejercicio físico y deporte:** Mantenerse en forma.
3. **Relaciones afectivos-sexuales:** Búsqueda de la complementariedad.
4. **Evitar los tóxicos:** Que contaminan el organismo.
5. **El Sueño:** Descanso físico y psíquico.

11.1. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Los alimentos son productos sólidos, líquidos o gaseosos que contienen sustancias nutritivas que los organismos utilizan para la fabricación o reposición de su propia materia y para que le suministren la energía necesaria para poder desarrollar todas las funciones corporales. Este aporte de energía que realizan los alimentos, se puede medir en el laboratorio para determinar el equivalente calorífico de cada alimento, mediante la combustión completa del alimento dentro de un calorímetro y midiendo el calor que se desprende. Así sabemos el **valor energético de los principios inmediatos**:

- Hidratos de Carbono o Glúcidos: 4,1 Calorías por gramo.
- Grasas o Lípidos: 9,3 Calorías por gramo.
- Proteínas o Prótidos: 4,1 Calorías por gramo.



La kilocaloría o caloría grande, es la cantidad de calor precisa para elevar la temperatura de un kilogramo de agua un grado centígrado (1° C).

Para conseguir un buen desarrollo corporal debemos mantener una alimentación sana, equilibrada, que debe basarse en la ingesta de poca cantidad y mucha variedad de alimentos, ya que en la actualidad el acceso a los mismos es muy fácil y asequible; pero hay que huir de las modas alimenticias, difundidas sobre todo por los medios de comunicación y consumir

diariamente de forma equilibrada los nutrientes básicos que contienen los alimentos:

- Hidratos de Carbono o Glúcidos
- Grasas o Lípidos
- Proteínas o Prótidos
- Agua
- Vitaminas
- Minerales

RECUERDE

Que para conseguir una alimentación saludable es muy importante consumir todo tipo de alimentos, que nos aporten los nutrientes básicos que nuestro cuerpo necesita, aprovechándonos de la gran variedad de alimentos que en la actualidad tenemos a nuestra disposición.

11.1.1. Hidratos de Carbono

Son sustancias compuestas por carbono, hidrógeno, oxígeno y agua, que constituyen la principal fuente de energía en los seres humanos para el desarrollo normal de las actividades diarias.

Los principales hidratos de carbono son los cereales, féculas, azúcares y celulosas.

Los Cereales (trigo, arroz, avena, centeno, maíz, mijo) son alimentos producidos en casi todos los países del mundo, de fácil cultivo, almacenamiento y conservación. El cereal de mayor consumo es el trigo, seguido del arroz, que tiene bajo contenido en proteínas y además es pobre en grasas.



A través de los cereales se consiguen diferentes productos, como son las harinas, las sémolas, el salvado, los copos y el germen, que se pueden combinar con otros alimentos como las hortalizas, las frutas y los lácteos para conseguir una correcta alimentación.

Composición de los Cereales (Contenido en 100 gramos de grano crudo)

	Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas	Calorías/100 gr.
Trigo	79,5	1,3	10,6	347
Cebada	78,2	1,4	8,6	355
Arroz	77,0	1,4	7,8	350
Centeno	75,0	1,6	8,2	341
Maíz	73,9	3,5	9,6	364
Avena	65,2	7,7	14,3	384

Las féculas o almidones, como la patata, el boniato, etc., al ser ingeridos en el organismo se descomponen lentamente sus polisacáridos en monosacáridos (glucosa) gracias al enzima amilasa que se encuentra en la saliva y en el intestino delgado.

Los azúcares se asimilan en el cuerpo con gran rapidez. Hay de dos tipos, los monosacáridos (glucosa y fructosa) que se encuentran en las frutas, dándoles los sabores característicos y los polisacáridos (sacarosa y lactosa), que se encuentra en la leche.

Las celulosas son los polisacáridos que componen las fibras vegetales, que se encuentran en las hortalizas, frutas, leguminosas, frutos secos y cereales integrales. Las celulosas tienen dos características importantes: Por una parte su ingestión da sensación de plenitud o saciedad, lo que hace que disminuya el apetito y por tanto el continuar tomando alimentos; por otra, las celulosas no producen calorías porque no son asimiladas por el organismo humano. Aquí reside la importancia de consumir celulosas de forma abundante en la dieta cotidiana.

Tenga en cuenta

Que la mejor forma de facilitar el tránsito intestinal de los alimentos, educando nuestras pautas higiénicas y evitando el estreñimiento, es consumiendo desde pequeños alimentos ricos en fibras vegetales.

11.1.2. Grasas

Son fundamentales para el funcionamiento del organismo humano, siendo la reserva energética del mismo, envuelven y protegen los órganos vitales del cuerpo ante posibles golpes, protegen el cuerpo ante temperaturas externas muy bajas y permiten la asimilación en el organismo de las vitaminas que se disuelven en las grasas (Vitaminas liposolubles: A, D, E y K).

Las grasas están compuestas por moléculas de glicerina y por diversos ácidos grasos como los triglicéridos. Los ácidos grasos se clasifican en saturados, monoinsaturados y poliinsaturados, siendo los más importantes los primeros y los últimos.

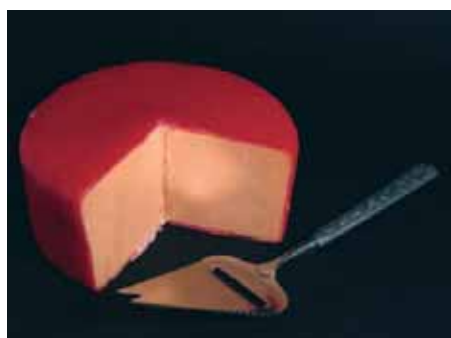
Los ácidos grasos saturados son sólidos a temperatura ambiente, tienen un alto contenido en colesterol y se encuentran en diferentes

cantidades en los siguientes alimentos: Leche entera, mantequilla, quesos grasos, nata, aceite, yema del huevo, carnes grasas, sesos, riñones, pescados azules, salmón, mariscos, chocolate, avellanas, nueces y en los productos de pastelería y bollería.

Los ácidos grasos poliinsaturados, aportan menos grasas al cuerpo, por lo que reducen el nivel de colesterol en la sangre y el riesgo de obesidad. Se encuentran en los diferentes tipos de aceites (oliva, maíz, soja, uva y girasol), en la margarina vegetal y en algunos pescados azules. Hay dos ácidos grasos poliinsaturados llamados esenciales, que el organismo no puede producir y que tienen que obtenerse mediante los alimentos que ingerimos en la dieta, estos son el ácido linoléico (de la familia de los omega 6) y el ácido alfa-linolénico (de la familia de los omega 3).

El acumulo excesivo de grasas en el organismo produce obesidad, arteriosclerosis y riesgo de enfermedades cardiacas y vasculares.

La ausencia de la ingesta de grasas, obliga al organismo a tener que producir la energía que necesita, utilizando primero la grasa que contienen los tejidos musculares y con posterioridad, la grasa que envuelve y protege los órganos vitales del cuerpo.



RECUERDE

Que los productos de bollería industrial,
tan difundidos por los medios de comunicación,
tienen un alto contenido en grasas y
su consumo origina acumulo de colesterol.

La obesidad infantil tiene su origen en gran medida
en el consumo excesivo de alimentos con ácidos grasos saturados.

11.1.3. Proteínas

Desempeñan un papel fundamental en la formación de los tejidos corporales, del pelo y las uñas, de las enzimas, de las hormonas reguladoras del metabolismo y de los anticuerpos que nos ayudan a combatir las infecciones.

Los tejidos del cuerpo humano lo conforman más de tres mil proteínas diferentes, cuyos componentes son los aminoácidos, que se combinan unos con otros y forman las diversas moléculas proteicas.

El organismo a través de las diferentes fases del metabolismo, sintetiza la mayoría de los aminoácidos a partir de las proteínas que obtiene de los alimentos que ingerimos.

Esos aminoácidos que sintetiza nuestro cuerpo se denominan aminoácidos no esenciales; pero hay diez aminoácidos, llamados esenciales, que el organismo es incapaz de sintetizar por lo que debemos aportarlos como tales a nuestro cuerpo con los alimentos que ingerimos (Arginina, Fenilalanina, Histidina, Isoleucina, Leucina, Lisina, Metionina, Treonina, Triptófano y Valina).

El alimento más completo de todos es la leche materna, que es un líquido complejo compuesto por los siguientes componentes:

- Hidratos de carbono: Contenido total 7 gramos/decilitro: Lactosa y Galactosa.
- Proteínas: Contenido total 1 g/dL: Caseína. Proteínas del suero (alfa-lactoalbúmina, lactoferrina, inmunoglobulina A, aminoácidos libres como la cistina, taurina y tirosina).

- Grasas: contenido total 3,8 g/dL: Triglicéridos, ácidos grasos poliinsaturados omega 3 y 6, colesterol.
- Minerales: Contenido total 0,2 g/dL: Calcio y hierro.
- Vitaminas: C, D y K.
- Enzimas: Lisozima, lactoperoxidasa y lipasa.
- Factores defensivos para el correcto desarrollo del recién nacido: Constitutivos e inducidos.

Contenido de Proteínas de algunos Alimentos

Judías secas	22
Carne magra	21
Pescados	20
Almendras	18
Huevos	11
Pan integral	10
Leche	9
Pan blanco	9
Patatas	2

11.1.4. Agua

En los adultos el agua representa aproximadamente el 65 % del total de la masa corporal, de ahí la gran importancia que tiene su ingesta, pues constituye el medio indispensable para que pueda producirse la normal absorción, transporte y utilización del resto de los nutrientes de los alimentos.

Además sirve tanto para mantener el equilibrio osmótico corporal (líquido intracelular y líquido extracelular), como para eliminar toxinas.



nas a través de la orina y del sudor, regulando la temperatura corporal, enfriándolo sobre todo cuando el organismo se expone a altas temperaturas.

Los seres humanos necesitamos ingerir una media diaria de dos litros de agua, que pueden aportarse directamente mediante bebidas o indirectamente mediante la ingestión de alimentos, pues muchos contienen altos porcentajes de agua en su composición.

El aporte externo del agua está regulado mediante la sed, que está controlada por la eliminación del agua por la orina, por las heces, por el sudor y por la respiración básicamente y es lo que nos hace buscar el agua para compensar estas pérdidas. Aunque la sensación de sed no esté presente, es conveniente beber la cantidad de agua diaria antes dicha y aumentar su ingesta en épocas de calor, tras un sobre esfuerzo, en el embarazo, en los ancianos, etc., para contribuir al buen funcionamiento corporal y para evitar la deshidratación.

Tomando solamente agua, una persona puede vivir muchos días, consumiendo las reservas de otros nutrientes que tienen en su cuerpo. Si sólo consumiera alimentos sólidos y no tomase nada de agua, este periodo de ayuno sería mucho más corto.

11.1.5. Vitaminas

Tienen mucha importancia en la regulación del metabolismo, ya que las vitaminas son nutrientes esenciales para muchas funciones del organismo. Se dividen en dos grupos:

Vitaminas Liposolubles: Su disolución se lleva a cabo en la grasa corporal.

● Vitamina A (Retinol)

Participa en los mecanismos de la visión, tiene acciones sobre el crecimiento y sobre algunas glándulas endocrinas y es necesaria para el desarrollo de la piel y de las mucosas.

Su carencia produce xeroftalmia, ceguera nocturna, ceguera permanente, retardo del crecimiento y alteraciones cutáneas (piel seca y uñas quebradizas).

Se encuentra en la mantequilla, la zanahoria, las hortalizas de hoja verde (espinacas), las frutas (albaricoque), huevos, leche y en el aceite de hígado de bacalao.

● Vitamina D (Calciferol). D2 (Ergocalciferol). D3 (Colecalciferol)

Es fundamental para la regulación del metabolismo del calcio y del fósforo, aumentando la absorción del calcio y favoreciendo el desarrollo óseo.

Su carencia produce raquitismo en el niño y desmineralización ósea en el adulto; por lo que su ingesta es importante a cualquier edad, contribuyendo en los ancianos a reducir la descalcificación propia de la edad.

Se encuentra en los pescados azules, el hígado de bacalao, de ternera y de cerdo; los lácteos y derivados, los huevos y en las setas. La luz solar es una fuente indirecta de vitamina D, ya que los rayos ultravioletas favorecen la absorción y la asimilación de provitaminas en vitaminas D.

● Vitamina E (Tocoferol)

Es un antioxidante biológico, que además favorece la fertilidad.

Su carencia produce destrucción de los glóbulos rojos, alteración muscular y del tejido conjuntivo, además de trastornos en la absorción intestinal de las grasas.

Se encuentra en los frutos secos, los huevos, la mantequilla, los espárragos, el aceite de oliva, la soja, las espinacas, los guisantes frescos y las judías.

● Vitamina K. K1 (Fitomenadiona). K2 (Menadiona)

Favorece la coagulación sanguínea, por lo que

es antihemorrágica. Su carencia puede producir hemorragias internas en el organismo. Se encuentra en las patatas, las coliflores, los tomates, las judías verdes, los guisantes frescos y las espinacas.



Vitaminas Hidrosolubles: Se disuelven en el agua, cada una de ellas tiene unas acciones específicas, pero estas acciones están muy relacionadas entre las vitaminas hidrosolubles. Si existe exceso de ellas en el organismo no constituye ningún problema, pues se eliminan por la orina, excepto la Vitamina B12, que permanece almacenada en el hígado.

● Ácido Fólico

Es necesario para la formación de ácidos nucleicos y para la reproducción celular (glóbulos rojos, glóbulos blancos y células nerviosas).

Su carencia produce anemia, alteraciones neurológicas, alteraciones digestivas y gingivitis.

Se encuentra en las lentejas, judías, verduras y frutas frescas.

● Vitamina H (Biotina)

En las células participa en múltiples reacciones, interviniendo además en el metabolismo intermediario de glúcidos, lípidos y proteínas.

Su carencia produce fatiga general, náuseas, alteraciones neurológicas, alteraciones de la piel y mucosas. Se encuentra en muchos alimentos tanto vegetales como animales (espinacas, levadura de cerveza, yema del huevo, hígado de ternera y de cerdo, etc.), por lo que su carencia de aporte es casi inexistente en el ser humano.

● Vitamina C (Ácido Ascórbico)

Tiene múltiples funciones en el organismo tanto en las células como en los tejidos (metabolismo del colágeno, de la tirosina, del hierro, etc.). Estimula las defensas del organismo contra las infecciones.

Su carencia produce escorbuto, hipovitaminosis C (fatiga, anorexia, delgadez y menor resistencia a las infecciones).

Se encuentra en las patatas, pimientos, coles, espinacas, tomates, limón y naranja.

● Vitamina B1 (Tiamina)

Es esencial para el metabolismo de los hidratos de carbono y necesaria para el buen funcionamiento del sistema nervioso y muscular.

Su carencia produce la enfermedad de Beri-Beri, fatiga, pérdida de peso, debilidad y atrofia muscular, parálisis y edema.

Se encuentra en casi todos los alimentos, pero principalmente en los frutos secos, los cereales integrales, las leguminosas, la levadura de cerveza y el germen de trigo.

● Vitamina B2 (Riboflavina)

Es esencial en el metabolismo de las proteínas, las grasas y los hidratos de carbono, por ser una coenzima de múltiples reacciones metabólicas. Tiene además una acción general sobre órganos y tejidos, favoreciendo el crecimiento.

Su carencia produce lesiones en la piel y las mucosas (labios y lengua), así como lesiones oculares.

Se encuentra en muchos alimentos, pero principalmente en el hígado, la leche, las judías, las lentejas, los quesos y en los frutos secos.

● Vitamina B6 (Piridoxina)

Es esencial para el metabolismo de las proteínas, de los aminoácidos y en la formación de hemoglobina.

Su carencia es excepcional en el ser humano, cuando existe produce fatiga general, vértigos, irritabilidad, lesiones cutáneas. Las mujeres que toman anticonceptivos orales se consideran grupos de riesgo.

Se encuentra en los casi todos los vegetales, en los plátanos, los aguacates y los cereales integrales.

● **Vitamina B12 (Cianocobalamina)**

Es esencial para la formación de glóbulos rojos, por lo que es antianémica. Indispensable en la síntesis de ácidos nucleicos y proteínas. Participa en numerosas reacciones enzimáticas, siendo necesaria para el buen estado de las células nerviosas y de la piel.

Excepto en los vegetarianos estrictos, su carencia de aporte es inexistente en las personas con una alimentación normal. Cuando existe carencia se produce anemia perniciosa, fatiga, pérdida de apetito, dolores musculares y disturbios neurológicos.

Se encuentra en el hígado de los animales.

● **Factor PP (Preventivo Pelagra. Ácido Nicotínico. Niacina. Nicotinamida)**

Participa en el suministro de la energía en todas las reacciones metabólicas del organismo y es necesaria para el crecimiento. El organismo puede producirla a través del aminoácido triptófano que se halla en las proteínas.

Su carencia produce pelagra, lesiones cutáneas y mucosas, insomnio, fatiga y anorexia.

Se encuentra en las leguminosas, los frutos secos, los cereales y la levadura de cerveza.

● **Ácido Pantoténico**

Es necesario para mantener en buen estado la piel, los cabellos y las mucosas. Ayuda a la cicatrización de las heridas y llagas.

Su carencia de aporte, aunque es excepcional en el ser humano, puede producir fatiga general, náuseas, vómitos, dolor de cabeza.

Se encuentra en la levadura de la cerveza y en el corazón de los animales.

11.1.6. Minerales

Son indispensables y tienen diferentes funciones en el organismo, como es la participación

en la formación de hormonas, en el funcionamiento de varias enzimas y formando parte de la masa muscular corporal, siendo importante el equilibrio en la ingesta de los diversos minerales, pues tienen acciones complementarias unos de otros.

Los minerales se encuentran en muchos alimentos, la cantidad de minerales que contienen los alimentos suele depender en gran medida de la proporción de minerales que contengan las tierras de donde provengan los alimentos; dada la producción y la importación de alimentos en España, es poco probable que estos estén carentes en nuestra dieta.

Se clasifican en:

Elementos Principales: Son los que el organismo necesita en grandes cantidades: Calcio, Fósforo, Potasio, Sodio, Hierro y Yodo.

Oligoelementos: El organismo necesita pequeñas cantidades de ellos: Magnesio, Cobre, Cinc, Molibdeno, Manganeseo, Cobalto, Flúor, Azufre y Cloro.

● **Calcio**

Es el más abundante en el cuerpo humano, siendo esencial para la formación y la regeneración del tejido óseo y de las piezas dentarias. Interviene en las actividades musculares y nerviosas, en reacciones enzimáticas, en la coagulación de la sangre y en el fortalecimiento del latido cardíaco. Se encuentra en el agua de bebida, leche, frutas y verduras, etc.

● **Fósforo**

También forma parte de la estructura ósea. Cualquier dieta aporta el suficiente al organismo, por lo que su carencia es muy rara.

● **Potasio**

Complementa al Sodio constituyendo el binomio Sodio-Potasio, muy importante para el funcionamiento del corazón y para regular la presión sanguínea. La toma excesiva de diuréticos y de laxantes, ocasiona pérdidas importantes de Potasio lo que puede producir alteraciones en el ritmo cardíaco, debilidad muscular, irritabilidad y confusión mental.

● Sodio

Todos los fluidos del cuerpo humano lo contienen, siendo esencial para mantener equilibrada la proporción de agua que necesita el organismo y para regular las actividades tanto de los músculos como de los nervios.

Muchos alimentos naturales lo contienen, también los elaborados industrialmente y además en nuestra cultura gastronómica es costumbre añadir sal a los alimentos. Todo esto hace que consumamos más sodio en forma de sal del que necesitamos, pudiendo producir hipertensión arterial. Su carencia produce calambres musculares.

● Hierro

Forma parte de la hemoglobina, participa en la oxigenación de la sangre. Interviene en la eliminación del dióxido de carbono y en el mantenimiento de la estructura de los núcleos celulares.

Se encuentra en la carne, huevos, ostras, mejillones, caviar, judías, garbanzos, lentejas, soja, chocolate, etc.

La absorción del hierro contenido en los alimentos es pobre, siendo ésta favorecida su asimilación por la vitamina C y el vino. Si hay deficiencia de Hierro puede producirse anemia. Cuando existe un exceso se acumula en el hígado, bazo y médula ósea.

● Yodo

Genera la hormona tiroidea tiroxina, que controla la actividad del metabolismo corporal.

Se encuentra en los mariscos, pescados, algas, hortalizas, etc.

Su carencia puede producir bocio, que si se presenta en la infancia puede acarrear retraso mental.

● Magnesio

Se encuentra en las verduras, cacahuetes, almendras, chocolate, soja, etc.

● Cinc

Es necesario para el crecimiento normal del organismo y para la maduración de los órganos reproductores.

Su carencia puede producir retraso del crecimiento.

● Molibdeno

Al igual que el Cinc es necesario para las actividades enzimáticas del organismo.

● Flúor

Se complementa con el Calcio para la regeneración del tejido óseo y la formación de las piezas dentarias.

Se encuentra en las aguas de consumo humano, en el té y en los pescados.

PORCENTAJE DE NUTRIENTES EN TRES ALIMENTOS BÁSICOS

Nutrientes	Leche	Pescado	Pan
Hidratos de Carbono	5,50	0	53,50
Proteínas	3,5	19	9
Grasas	3	7	0,70
Minerales	0,50	0,75	1,4

11.2. GRUPOS DE ALIMENTOS. LA PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN

La Dieta Mediterránea es la más completa, saludable y equilibrada en cuanto al aporte y a la variedad de los alimentos. Se caracte-

teriza por el consumo abundante de cereales y sus derivados, legumbres, verduras, hortalizas frescas, aceite de oliva, pescado, huevos, aves, derivados lácteos y el consumo moderado de vino en las comidas.

Casi todos los estudios sobre nutrición, elaboran una Pirámide de la Alimentación Saludable y Grupos de Alimentos, para facilitar a los

consumidores la información necesaria que les lleve a realizar una alimentación variada y sana. Los principales grupos de alimentos son:

1. Los Cereales:

Integrales y refinados, trigo, salvado de trigo, trigo germinado, pastas, arroz, maíz, avena, centeno y cebada.

2. Verduras y Hortalizas:

Acelgas, ajos, alcachofas, apios, berenjenas, berros, berzas, brócoli, calabacines, calabazas, cardos, cebollas, cebollinos, coles, coliflor, endibias, escarolas, espárragos, espinacas, grelos, guisantes, judías verdes, habas, lechugas, nabos, patatas, pepinos, pimientos, puerros, rábanos, remolachas, repollos, tomates, zanahorias, etc.

3. Frutas:

Los Cítricos (Lima, limones, mandarinas, naranjas, pomelos).

Las Rosáceas (Albaricoques, cerezas, ciruelas, fresas, manzanas, melocotones, nísperos, peras, etc.).

Las Tropicales (Aguacates, chirimoyas, fruta de la pasión, guayabas, kiwis, melones, papayas, piñas, plátanos, sandías, etc.).

Las Silvestres (Arándanos, frambuesas, granadas, grosellas, higos, membrillos, moras, uvas, etc.).

4. Leche y Derivados:

Leche materna. Leche de cabra, oveja y vaca. Cuajada, kefir, yogur, quesos, etc.

5. Carnes, Pescados, Huevos y Legumbres:

Carnes: Buey, caballo, cerdo, conejo, cordero, gallina, ganso, oca, pato, pavo, pollo, etc. Aves de caza. Embutidos y vísceras.

Pescados Blancos o Magros: Lenguado, rodaballo, etc.

Pescados Azules: Anchoa, arenque, caballa, salmón, salmonete, etc.

Mariscos: Crustáceos (Bogavante, centollo, cigala, gamba, langosta, langostino, nécora, etc.). Moluscos (Almeja, berberecho, caracol de mar, mejillón, navaja, ostra, vieira, etc.).

Huevos: Gallina, pata, avestruz, codorniz, etc.

Legumbres: Garbanzos, guisantes, habas, judías, lentejas, soja, etc.

6. Grasas:

Saturadas: De origen animal, con alto contenido en colesterol y calorías. Carne de mamíferos, sesos, yema de huevo, mantequilla, mariscos, algún pescado azul, quesos grasos, chocolate, etc.

Poliinsaturadas: No elevan el nivel de colesterol. Aceites (oliva, maíz, soja, uva, girasol) y margarina vegetal.



Para conseguir un equilibrio adecuado en la alimentación es conveniente durante toda la vida el consumo diario de estos alimentos,

combinados de las muchas formas que ofrecen los seis grupos de alimentos.

Tenga en cuenta

Que un aporte diario de alimento/os de cada uno de los grupos de alimentos en cantidades escasas y variadas, en las distintas comidas diarias, aportan todos los elementos imprescindibles para una alimentación sana y equilibrada.

11.3. ALTERACIONES ALIMENTARIAS

En una sociedad actual donde el consumo, la competencia, la rivalidad, el culto al cuerpo y la imagen corporal perfecta, se le da tanta importancia, ya que tener una apariencia física saludable, intachable y envidiable, se ha convertido en uno de los objetivos principales de las sociedades desarrolladas; es muy frecuente encontrarse con problemas relacionados con la alimentación tanto por exceso como por defecto.

➤ **Obesidad:** Es un exceso de grasa corporal, acompañada casi siempre por un aumento de peso corporal, que se debe a la mayor ingesta de calorías que el cuerpo necesita y a una menor o nula actividad física, que ayude a quemar los excesos de la ingesta. En la obesidad influyen los malos hábitos alimenticios y el sedentarismo de las personas, afectando cada vez más a la población infantil.

La fórmula más aceptada para el Índice de Masa Corporal (IMC), consiste en dividir el peso corporal por la estatura de la persona al cuadrado.

Ejemplo:

Varón de 40 años con 81,50 Kg. de peso y 1,68 metros de estatura.

$81,50 \text{ Kg.} / 1,68 \text{ cm.} \times 1,68 \text{ cm.} = 28,87.$
Sobrepeso.

El resultado nos indicará la situación corporal según los siguientes límites:

20-25.1 = Normal.

25-27.1 = Ligero Sobrepeso.

27-30.1 = Sobrepeso.

Más de 30 = Obesidad.

Este IMC no tiene en cuenta la constitución física, la edad o la distribución de la grasa corporal en cada persona, por lo que es un índice orientativo en cada persona, sin pretender conseguir cifras ideales, pero teniendo en cuenta las enfermedades asociadas a la obesidad como la hipertensión arterial, la arteriosclerosis y la diabetes.

➤ **Vigorexia:** Es una alteración psíquica que afecta principalmente a varones jóvenes y que está relacionada con la alimentación, en la que existe una preocupación obsesiva por el desarrollo corporal en especial por la musculatura.

Las dietas bajas en grasas y ricas en hidratos de carbono y proteínas para aumentar la masa muscular, la toma de anabolizantes esteroides y hormonas, las largas sesiones de gimnasio, el pesarse varias veces al día, las comparaciones con otras personas que hacen culturismo físico y el rechazo final a sí mismos porque no acaban de gustarse, marcan las actuaciones de estos jóvenes.

➤ **Anorexia Nerviosa:** Afecta a mujeres jóvenes (entre 14 y 18 años), con problemas de identificación y autoestima personal.

Se caracteriza por tener como referente a personas con relevancia social, miedo a ganar peso, práctica de dietas severas, hiperactividad y ejercicio físico intenso, imagen corporal distorsionada ya que siempre se consideran gordas, culpabilidad por haber comido, pérdida de la menstruación, cambios fre-

cuentas de carácter (irritabilidad, tristeza, insomnio, etc.)

➔ **Bulimia Nerviosa:** La padecen mujeres jóvenes de más edad que a las que le afecta la anorexia nerviosa, preocupadas de forma obsesiva por el control del peso corporal, que realizan por episodios una ingesta excesiva de

alimentos en un corto espacio de tiempo seguido de un vómito provocado.

Se caracteriza por comer en abundancia siempre a escondidas, el uso continuo de laxantes y diuréticos, provocarse el vómito tras la ingesta, sentimientos de culpabilidad, inestabilidad emocional, etc.

RECUERDE

Que hay que huir de las modas alimenticias, que se guían por criterios comerciales y por diversos intereses.

Hace años el aceite puro de oliva "era malo para la salud", por políticas de empresa se pusieron de moda el aceite de girasol, el aceite de soja, la margarina y otros productos.

Pero esto "no caló" en la sociedad española, muy pocas personas utilizaban la mantequilla para freír los alimentos y un aceite de girasol, no tenía nada que hacer ante un aceite de oliva.

Afortunadamente se ha vuelto a la verdad, el aceite de oliva es un excelente alimento integrante de la dieta mediterránea, que se usa para la elaboración de muchas comidas o crudo para acompañarlas, y es muy beneficioso para nuestra salud.

11.4. EJERCICIO FISICO Y DEPORTE

Durante toda la vida de los seres humanos, la realización de forma regular de ejercicio físico moderado o intenso y la práctica habitual de algún deporte, en función de las capacidades y disponibilidades individuales; constituye



una actividad necesaria para contribuir al correcto desarrollo orgánico, mantener el cuerpo en una adecuada forma física, que beneficia la salud y previene de las enfermedades.

La **forma física** es el nivel de energía que permite al cuerpo humano desarrollar con normalidad todas las funciones vitales diarias, así como enfrentarse a los esfuerzos, permitiendo un desarrollo armónico y un disfrute de todas las actividades que la vida nos ofrece.

El **ejercicio físico** es una actividad ordenada y constante, que mediante diversos y variados movimientos corporales permite al organismo consumir energía extra que está acumulada en nuestro cuerpo, aportándole además beneficios físicos, psicológicos y sociales.

El **deporte** es una actividad física planificada, reglamentada y que tiene un fin competitivo de forma individual o en equipo.



11.4.1. Reconocimientos y Actividades Previas

Los exámenes médicos periódicos, donde se analiza el estado general del organismo, son fundamentales antes de iniciar una actividad física. El control del pulso, de la presión arterial y la realización de un electrocardiograma en reposo, son pruebas sencillas que deben hacerse con periodicidad.

Durante la infancia y la juventud, las revisiones médicas rutinarias son suficientes, pero antes de los treinta años es aconsejable hacerse un reconocimiento médico más completo. A partir de los treinta años es recomendable realizar cada dos años una revisión médica, para controlar las constantes vitales y corregir las posibles deficiencias.

Antes de iniciar una actividad física, se debe tomar el pulso poniendo los dedos índice y corazón de la mano derecha sobre la muñeca izquierda, contando las pulsaciones de diez segundos y multiplicando por seis o contar todas las pulsaciones de un minuto.

La cifra normal de pulsaciones es reposo en el hombre oscila entre 70 y 85 pulsaciones por minuto. En la mujer entre 75 y 90. Si se superan estas cifras en reposo, es aconsejable acudir al médico para realizar un examen completo y la práctica de un electrocardiograma tanto en reposo como de esfuerzo, subido en una bicicleta ergonómica.

Para comprobar la flexibilidad muscular y articular general del cuerpo, hay que sentarse sobre el suelo, con las piernas juntas y estiradas, flexionar la cintura y llevar lentamente el tronco hacia delante con los brazos extendidos hasta alcanzar la distancia máxima. Si las manos llegan sólo a las rodillas indica que la flexibilidad es muy deficiente, si llegan a los tobillos, la fle-

xibilidad es aceptable y si las manos llegan con facilidad a la punta de los pies y se pueden tocar bien los dedos, la flexibilidad de los músculos y de las articulaciones es buena.

Para comprobar la flexibilidad de la musculatura abdominal, hay que acostarse en el suelo boca arriba, con los brazos cruzados sobre el pecho, levantar la cabeza e incorporar el tronco de forma lenta hacia delante, hasta quedarse sentado. Si no se consigue incorporar el tronco indica poca flexibilidad muscular. Si se consigue hacer varias veces indica que los músculos abdominales tienen una buena tonicidad.

La flexibilidad de la musculatura de los brazos, hombros y pectorales, se comprueba estando de pie con el cuerpo erguido, con los pies ligeramente separados entre sí. Manteniendo el cuerpo recto se extienden los brazos y se flexiona el tronco hasta llegar lo más lejos posible con las manos a tocar los miembros inferiores. Aproximarse a tocar los pies en más de cinco ocasiones indica una buena flexibilidad.

11.4.2. Ejercicios de Precalentamiento

Antes de iniciar cualquier actividad física o deporte, cuya intensidad irá aumentando de forma gradual, es necesario realizar ejercicios suaves denominados de precalentamiento y si hace mucho tiempo que no se hace ejercicio, la recuperación de la flexibilidad y la tonificación muscular debe realizarse de forma pausada y progresiva, nunca rápida ni agresiva.

Los primeros movimientos en el precalentamiento tienen que ser sencillos, repetidos cada uno unas diez veces en cada posición y acompañados de una correcta respiración. De los muchos ejercicios existentes para las sesiones de precalentamiento, relacionamos aquí algunos a modo de ejemplo:

- ❖ De pie empezar a moverse caminando pero sin moverse del sitio, dar pequeños saltos alternativos y luego empezar a caminar despacio para ir desarrollando un ritmo armónico.
- ❖ De pie con el cuerpo erguido, los pies juntos y las manos en la espalda, mover la cabeza hacia ambos lados, hacia delante

y hacia atrás, para así flexibilizar la musculatura y las articulaciones cervicales.

- ❖ De pie con los pies separados y los brazos extendidos en cruz, mover los brazos rectos de atrás adelante hasta juntar las manos por delante del tórax. Mover los brazos rectos de abajo arriba hasta juntar las manos por encima de la cabeza.
- ❖ De pie con los pies juntos adelantar y atrasar alternativamente un pie y luego el otro, sin moverse del sitio, o saltando en el sitio.
- ❖ De pie con el cuerpo recto, con los pies juntos y las manos a cada lado de la cintura, flexionar lateralmente el tronco hacia la izquierda y luego hacia la derecha.
- ❖ De pie con las piernas juntas y los brazos extendidos hacia arriba, flexionar el tronco hacia atrás y luego hacia delante para intentar tocar con los dedos la punta de los pies o llegar lo más próximo posible sin forzar la columna.
- ❖ De pie con el cuerpo recto, las piernas juntas y las manos apoyadas en la nuca, realizar giros del tronco hacia la izquierda y hacia la derecha sin mover los pies del suelo.
- ❖ De pie con el cuerpo recto, agacharse sin doblar la columna, hasta sentarse con las nalgas en los talones y las manos apoyadas en las rodillas.

11.4.3. Ejercicios y Deportes

Es conocida por todos la gran diversidad de ejercicios físicos y deportes que se pueden practicar en la actualidad y los beneficios que reportan tanto para el sistema esquelético, sistema muscular, circulación sanguínea, respiración, sistema cardiovascular, sistema ner-

vioso, etc. Estas actividades se pueden realizar individualmente o en grupo, aportando salud a todas las personas que las practican.

Sería muy extenso e inadecuado relacionar todos los ejercicios y los deportes, por lo que cada persona debe elegir el que más se adapte a sus condiciones, preferencias, disponibilidad de tiempo, instalaciones, etc.

Hay ejercicios de resistencia cardiorrespiratoria: Caminar, baile, carrera, ciclismo, esquí de fondo, natación, etc. Y ejercicios de fuerza y flexibilidad músculo-esquelética: Gimnasia, pesas, yoga, etc.

Pero lo que todos podemos hacer es un ejercicio sencillo, que no necesita de grandes habilidades, ni condiciones, ni equipamientos; que está al alcance de todos y que practicado con regularidad es muy completo. Se trata de caminar a un ritmo constante, descansando de vez en cuando, corriendo de forma pausada y regular, volviendo a pasear de forma rítmica. Para evitar el sedentarismo cotidiano es el ejercicio completo que permite mantenerse en buena forma tanto física como psíquica.

Cualquier persona que realice ejercicio físico o deporte con regularidad, debe mantener una alimentación equilibrada basada principalmente en los hidratos de carbono y en las proteínas, reduciendo las grasas al mínimo; siendo además muy importante una correcta hidratación y reposición de minerales que se pierden durante el ejercicio.

Debe evitarse cualquier sustancia fisiológica con el fin de aumentar la musculatura corporal, aumentar la resistencia, reducir la fatiga o disminuir el umbral del dolor. Además de que estas sustancias forman parte del considerado dopaje y está prohibido su consumo por las autoridades deportivas, pueden producir daños corporales de forma irreparable.

RECUERDE

Que el ejercicio físico moderado y continuo contribuye al crecimiento y correcto desarrollo corporal (Aparato locomotor, sistemas cardiovascular, respiratorio, endocrino y nervioso); previniendo la aparición de enfermedades tanto las músculo-esqueléticas como las vinculadas al sedentarismo (hipertensión, diabetes, cardíacas).

11.5. RELACIONES AFECTIVO-SEXUALES

En anteriores temas de este Manual, ya ha sido abordada la importancia que tiene la afectividad y la sexualidad en el desarrollo evolutivo y psicológico del ser humano y el papel fundamental que presenta la familia para conseguir estos objetivos tanto en la infancia como en la juventud.

Conceptos como la amistad, las relaciones interpersonales, la solidaridad, la comprensión, el cariño, la complicidad en grupo, etc., son valores que debemos potenciar en los jóvenes, básicamente desde el ámbito familiar, pues la sexualidad incluye una base de sentimientos y afectos para que se pueda disfrutar en conjunto de una vida personal y social plena.

La comunicación basada en el diálogo y la sinceridad, favorece la información sobre las relaciones afectivas y sobre la sexualidad desde la familia, el centro educativo, las instituciones encargadas de este cometido y en definitiva desde toda la sociedad.

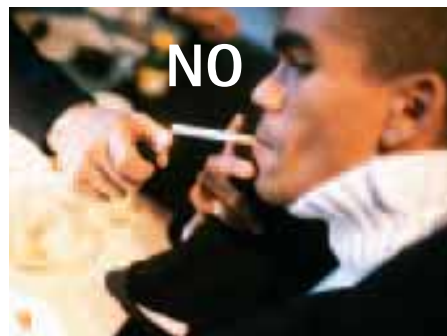
Además desde los Centros de Salud, centros de Planificación Familiar, Centros de información Juvenil, Teléfonos de información gratuita, etc., se puede acceder a toda la información y a los medios necesarios para desarrollar una adecuada vida sexual. Se debe informar sobre los siguientes temas.

- Funcionamiento corporal.
- Métodos anticonceptivos.
- Embarazo.
- Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS): Candidiasis, Tricomoniasis, Sífilis, Gonococia, Virus del Papiloma Humano, Virus de la Hepatitis B, Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH) y Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA).

11.6. EVITAR LOS TÓXICOS

Para conseguir una buena salud en la familia, además de tener una alimentación saludable, potenciar la práctica de ejercicio físico y deporte y educar para tener unas rela-

ciones afectivas y sexuales placenteras, también es necesario evitar la ingestión de sustancias tóxicas.



La información adecuada de cada una de las sustancias existentes en la actualidad en el mercado legal o ilegal es muy importante para prevenir los consumos de sustancias tóxicas, tanto de su uso como de su abuso, para evitar los problemas de salud que ellas producen.

Hay que informar sobre las acciones que producen y sobre los efectos secundarios que acarrearán de las siguientes sustancias:

- Alcohol.
- Alucinógenos: Hachís, Marihuana, Éxtasis, LSD, Mescalina.
- Estimulantes químicos: Anfetaminas, Cocaína, Drogas de Síntesis.
- Estimulantes vegetales: Betel, Cacao, Café, Coca, Cola, Mate, Té.
- Narcóticos:
 - Ansiolíticos.
 - Neurolépticos.
 - Opio, Morfina, Heroína.
 - Somníferos.



11.7. EL SUEÑO: PATRONES NORMALES Y PRINCIPALES ALTERACIONES

Elaboración: Gonzalo Pin Arboledos,
María M. Cubel Alarcón,
María R. Genís Giner.

Las páginas que siguen han sido preparadas con un único propósito: ayudarles a entender cada estadio de la evolución del sueño del niño para que, de esta manera, puedan conseguir que los patrones de sueño se desarrollen de una manera natural y como resultado de una labor conjunta entre padres e hijos.

11.7.1. El Sueño: Concepto

El sueño del niño y sus alteraciones se está convirtiendo, sin duda, en un difícil reto al que deben enfrentarse los padres.

Cómo, dónde y cuánto debe dormir el niño juega un papel importante en la manera en la que los padres viven sus primeros meses y años de paternidad y, al mismo tiempo, condi-

ciona la forma en la que conciben y viven su concepto de familia no importando que se trate del primer o del quinto hijo.

Este trabajo conjunto padres-hijos es tanto más eficaz y sencillo cuanto más se tienen en cuenta los patrones y las necesidades naturales de cada niño en particular. Son ustedes, los padres, los que deben determinar las rutinas y los hábitos del sueño de sus hijos. Los niños aprenderán de ustedes. Estas rutinas del sueño una vez aprendidas formarán parte del modo de vida familiar durante muchos años.



Razones por las que es importante hablar del sueño de los niños:

1. Los problemas del sueño en los niños son muy frecuentes:

Aunque la mayoría de los niños desarrollan patrones adecuados del sueño, un importante número de ellos (entre el 15 y el 30%) sufren problemas del sueño durante su infancia.

2. Los problemas del sueño en los niños son crónicos:

Muchos problemas del sueño son autolimitados. Sin embargo, hay ciertos factores tanto del propio niño como del ambiente que favorecen que muchos de estos problemas perduren a lo largo de toda la infancia e incluso en la edad adulta.

3. Los problemas del sueño de los niños son tratables:

En la actualidad disponemos de muchas estrategias que nos permiten tratar estas situaciones y evitar sus consecuencias diurnas.

4. Son problemas prevenibles:

Si bien es importante que los problemas del sueño reciban el tratamiento adecuado, la estrategia más efectiva es prevenir que se presenten promoviendo unas medidas sencillas de prevención desde los primeros días de la vida.

5. Los problemas del sueño de los niños tienen gran impacto en la familia:

Son origen de trastornos y nerviosismo en las familias y altera el sueño de los padres.

6. Los problemas del sueño dan la oportunidad de enfocar una situación difícil de manera conjunta.

7. El sueño es esencial para el buen funcionamiento del niño:

El déficit de sueño se ha asociado a conductas de hiperactividad, conducta oposicionista, dificultades escolares....

8. El sueño afecta a cada aspecto del desarrollo físico, psíquico, emocional, cognitivo y social del niño

Las funciones cerebrales más altas tales como la habilidad para razonar y pensar de manera abstracta son muy sensibles al déficit de sueño o a un sueño de mala calidad.

9. La presencia de problemas del sueño agrava cualquier problema médico o psicológico del niño.

Conocidas las razones que nos obligan como padres a conocer el sueño de nuestros hijos, la pregunta lógica es:

¿Sabemos lo qué es el sueño? ¿qué importancia tiene el dormir?

El sueño no es únicamente la ausencia de vigilia ni una desconexión cerebral, sino que, por el contrario, puede llegar a originar una actividad frenética en todo el organismo del niño y en el de las personas que viven a su alrededor.

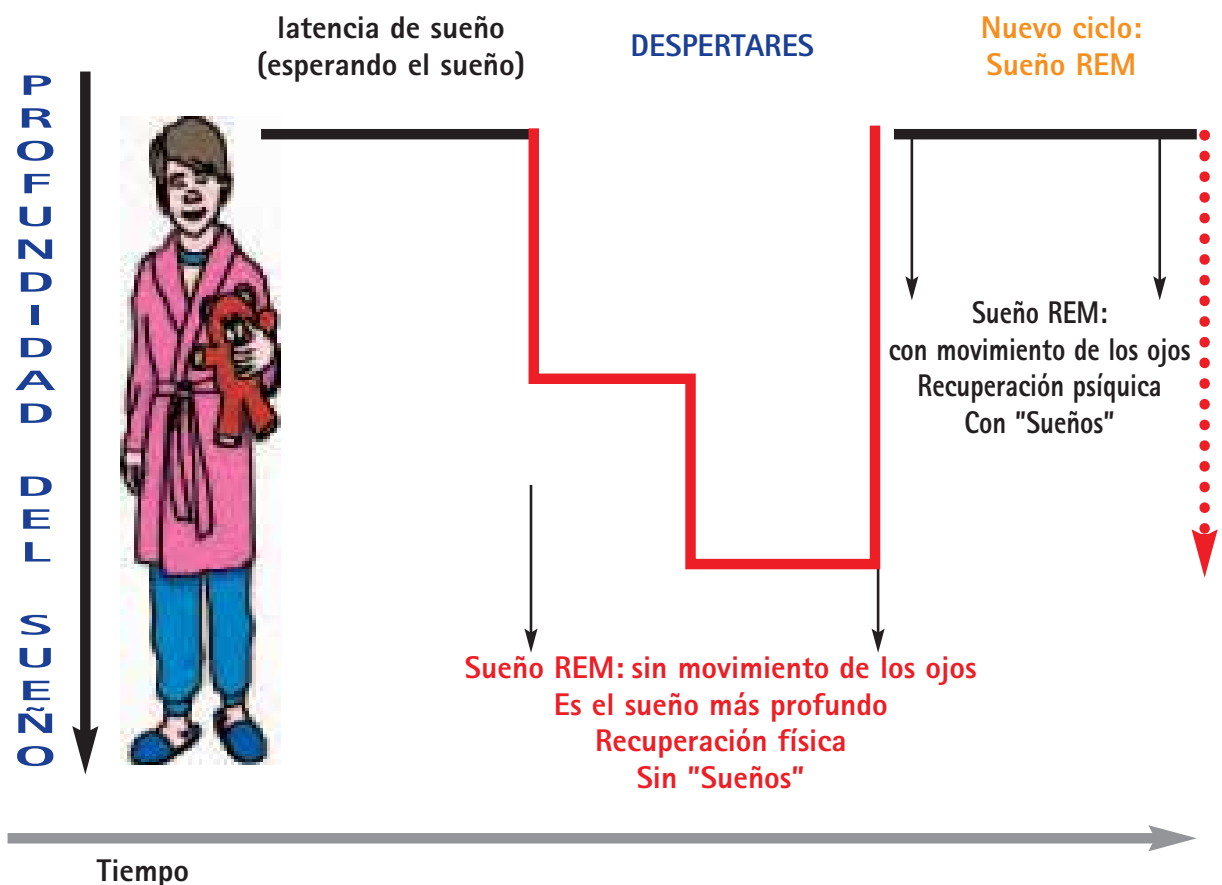
El buen dormir de los niños es el resultado de la combinación de tres elementos:

1. Las *leyes biológicas* que regulan el sueño de los seres humanos. Aquí, evidentemente, los padres tenemos muy poco que decir.

2. La estrecha **relación** que establecen los niños con la persona o personas que les cuidan desde los primeros meses de vida, eso es, el **apego**.

3. La **actitud** de la familia frente al sueño y al niño.

El sueño humano es dinámico, cambiante, de manera que a lo largo de cada noche el organismo humano pasa por diferentes estadios o ciclos de sueño:



Este gráfico representa un CICLO DE SUEÑO, su duración es de 90-120 minutos según la edad. Este ciclo se repite cada noche según la edad el niño entre 5 y 7 veces.

Así pues, existen dos tipos diferentes de fases durante el sueño: Una durante el cual los ojos se mueven rápidamente debajo de los párpados (se conoce por sus siglas en inglés: REM o *Rapid Eyes Movements*) y otra sin esos movimientos (no REM o NREM).



Cada vez que el niño pasa de una a otra fase completa un *ciclo del sueño*. Cada noche cumplimos entre 5 y 7 ciclos del sueño. Al pasar de un ciclo a otro casi se despierta o al menos se mueve en la cuna o en la cama.

El sueño más profundo se produce al principio y al final de la noche.

11.7.2. Evolución del sueño de la infancia hasta la adolescencia. Medidas preventivas

La forma, el significado y el número de horas que el niño dedica al sueño varían a lo largo de su etapa infantil desde el nacimiento hasta la adolescencia. Les exponemos una guía de los patrones de sueño que son habituales durante los primeros años de vida. Al leer esta guía tengan presente que:

- **Cada niño es diferente.** Los patrones de sueño de su hijo pueden ser diferentes a los patrones del hijo de sus amigos o de su hijo anterior. Por lo tanto no compare, acepte las diferencias.
- **Construya sus rutinas de sueño y sus ritmos horarios en función de las necesidades y ritmos de su propio hijo.** Una vez se hayan familiarizado con esos patrones, pueden empezar a establecer uno ritmos y rutinas acordes con las necesidades familiares.

1. El sueño en los recién nacidos y lactantes

Cada niño tiene un patrón distinto de sueño y vigilia. A medida que pasa el tiempo, podrán observar cómo ellos siguen un ritmo natural y consistente durante las 24 horas del día.

- Todos los recién nacidos tienen breves despertares durante la noche.
- Los patrones del sueño afectan la conducta diurna de su bebé, así como también a su salud y desarrollo.
- El sueño del bebé está influenciado por las rutinas del sueño que los padres establecen desde los primeros meses de la vida.
- Todo tipo de influencias exteriores pueden afectar los hábitos de sueño del niño, como por ejemplo la enfermedad, el stress familiar y los cambios en las rutinas.

- Los patrones del sueño cambian con la edad y el desarrollo.
- Los padres necesitan dormir lo suficiente. Intenten armonizar sus tiempos de sueño con los de su bebé.



Hable con su pediatra si:

- Su hijo parece tener dificultades para respirar durante el sueño o su respiración durante el mismo suele ser muy ruidosa.
- Tiene muchas dificultades para dormirse o se despierta muy frecuentemente.
- Los problemas del sueño afectan su conducta diurna.

No dude en consultar a su pediatra si lo considera necesario

2. Patrones de 0 a 2 meses: no hay noche, no hay día

El ciclo de sueño del recién nacido es muy desorganizado. En las primeras semanas de vida, el sueño se distribuye en las 24 horas del día con períodos que varían de 30 minutos a 3 horas y con frecuentes despertares a lo largo de la noche.

Hacia las 6 semanas se hace más regular y los patrones propios de cada niño empiezan a aparecer.

Durante el sueño el bebé puede moverse, ronronear, soplar, reírse... Esto es normal. Incluso con toda esta actividad el bebé tiene un sueño profundo.

Para ayudar a un niño de esta edad a adquirir unos buenos patrones de sueño los padres deben:

- Aprender los síntomas y signos que les indican que su bebé está soñoliento.
- Colocar al bebé cuando esté dispuesto a dormir boca arriba sobre una superficie consistente.
- Alentar el hábito de sueño desde las primeras semanas oscureciendo la habitación y evitando los juegos por la noche.
- Tener unos objetivos realistas en cuanto a las horas de sueño, vigilia y llanto.
- Desarrollar una rutina de presueño desde el principio.



3. Lactantes de 2 a 12 meses: entrando en ritmo

De manera gradual durante los primeros meses de vida, el niño va desarrollando un patrón de conducta más predecible.

- Entre los 2 y los 4 meses, podremos observar un ritmo regular de somnolencia y alerta a lo largo del día.
- Entre los 3 y los 6 meses de edad muchos bebés empiezan a dormir largos períodos durante la noche.
- En el primer año, los bebés de manera natural reducen sus siestas desde 3-4 al día a 1-2 al día.
- El desarrollo psicomotor natural como poder rodar o ponerse de pie puede alterar temporalmente los patrones de sueño.

Para ayudar a un lactante a tener unos buenos hábitos de sueño los padres deben:

- Aprender los síntomas y signos que les indican que su bebé está soñoliento.
- Desarrollar unos buenos hábitos de siestas y noches evitando unas siestas muy tardías.
- Facilitar un ambiente de sueño adecuado: silencioso, oscuro y con una temperatura entre 18-22° C.
- Desarrollar una rutina de acostar que debe finalizar en el dormitorio del niño. Esta rutina puede incluir: El baño – Masaje – Pijama – Cuento – Canción o cualquier otra acción rutinaria y tranquila que a ustedes les funcione.
- Regalar un juguete que le sirva de compañero de cama.
- Evitar la asociación comer/biberón/dormir.
- Colocar al lactante en sus cama/cuna soñoliento pero despierto para darle la oportunidad de aprender a dormirse por sí mismo.

4. Preescolares de 1 a 3 años: un nuevo patrón en las siestas

- Muchos niños dejan de dormir sus siestas matinales hacia los 18 meses de edad.
- Las siestas suelen desaparecer completamente entre los 3 y los 5 años de edad.
- Al mismo tiempo, muchos niños ya han aprendido a dormir durante toda la noche, aunque situaciones de stress o de enfermedad, viaje... pueden alterar temporalmente este patrón recién adquirido.
- El paso de cuna a cama es otro factor que aparece en esta edad y que, si se hace excesivamente pronto, puede alterar el



patrón. Muchos preescolares cambian la cuna por la cama entre los 2 y los 4 años. Para ayudarles a tener unos buenos hábitos de sueño los padres deben:

- Procurar un horario de sueño regular.
- Desarrollar una rutina de acostar que debe finalizar en el dormitorio del niño. Esta rutina puede incluir: El baño – Masaje – Pijama – Cuento – Canción o cualquier otra acción rutinaria y tranquila que a ustedes les funcione.
- Facilitar una ambiente de sueño adecuado silencioso, oscuro y con una temperatura entre 18-22° C.
- Colocar al niño en la cama despierto.
- Establecer unos límites claros (número de cuentos, canciones..) si el niño rechaza quedarse solo.

Si de manera regular necesita despertar a su hijo por las mañanas: puede tratarse de un signo de falta de sueño.

El número de horas que deben dormir a esta edad varía de un niño a otro. Como resumen:

Tiempos medios de sueño durante los primeros años

edad	sueño total	sueño diurno	sueño REM (%)	siestas mañana	siestas tarde
1 semana	16h:30 min.	8h:25 min.	50	1	4
1 mes	15h:30 min.	7h:00 min.	50	1	3
3 meses	15h:00 min.	5h:50 min.	30	1	3
6 meses	14h:15 min.	3h:45 min.	25	1	3
9 meses	14h:00 min.	3h:00 min.	25	0	2
12 meses	13h:45 min.	2h:50 min.	27	0	2
18 meses	13h:30 min.	2h:00 min.	—	0	1
24 meses	13h:00 min.	1h:50 min.	24	0	1
36 meses	12h:00 min.	1h:00 min.	24	0	1

5. Escolares de 3 a 5 años de edad: Cambios más lentos

Entre los 3-5 años de edad se consolida en un único periodo nocturno: 25 % de niños de dos años tienen dos siestas por día, el 66 % una única siesta y el 8 % tienen siestas de manera irregular.



Típicamente los niños a esta edad suelen tener **7 ciclos de sueño** durante cada periodo de sueño nocturno. La transición entre los diferentes ciclos a esta edad es regular y tranquila, mientras que los adultos se mueven bruscamente al paso de un ciclo a otro.

En general se produce una disminución del tiempo total de sueño de 20 minutos por año, esto es, cada año suelen dormir 20 minutos menos.

A los 2 años de edad el 20 % de los niños se

despiertan, cifra que se reduce al 14 % a los 3 años.

6. De los 5 a los 10 años.

Los patrones del sueño se parecen al de los adultos.

El tiempo total de sueño suele ser 2 horas y media más largo que el adulto.

En los niños en edad escolar parece existir una "ventana del despertar" que se suele localizar entre los 90 y 120 minutos después del inicio del sueño.

A esta edad la presencia de manera constante de siestas diurnas nos debe alertar sobre la existencia de algún proceso patológico.

Algunos autores encuentran que un 6.7 % de los niños entre 4 y 11 años de edad suelen despertarse habitualmente.

La duración media de la **latencia del sueño** (tiempo que tardan en dormirse) suele ser de alrededor de **15 minutos**.

Entre los 5 años y los 10 años siguen disminuyendo el tiempo total de sueño en unos 20 minutos por año.

Para ayudar a los niños a tener unos buenos hábitos de sueño los padres deben respetar las llamadas **reglas de oro del buen dormir**:

1. El ambiente debe ser tranquilo y oscuro.
2. Regularizar la hora diaria de acostarlo y levantarlo.
3. Ambiente térmico agradable.
4. Disminuir, en lo posible el ruido ambiental.
5. Evitar acostarlo con hambre o con exceso de líquido.
6. Enseñar al niño a dormirse sólo.
7. Evitar la actividad vigorosa 1-2 h. antes de acostarlo.
8. Evitar las siestas muy prolongadas o muy tardías.
9. No potenciar la angustia buscando "fantasmas".
10. Evitar alimentos excitantes (colas, chocolates...)

7. Ultima fase: pubertad y adolescencia y la tendencia a dormir tarde

Entre los 10 y los 13 años de edad el tiempo en cama de los días escolares se recorta. A partir de los 13 años en adelante existe un

declive marcado en el tiempo en cama en los días escolares mientras que el tiempo en cama en los fines de semana permanece más estable.

A partir de los 16 años, en muchos casos la

consecuencia de esta tendencia biológica al retraso de fase es que los adolescentes tienen dificultad para acostarse pronto y levantarse pronto.

Esto crea un círculo vicioso de privación de sueño y somnolencia diurna.

Así pues, en los adolescentes el problema más frecuente es la excesiva somnolencia diurna que representa en la mayoría de los casos un sueño insuficiente o inadecuado, con la repercusión negativa que esto puede tener para el estudio.

Para prevenir los problemas de sueño en los adolescentes los padres deben:

1. Informarse e informar a sus hijos acerca de los cambios en la adolescencia.
2. Aprender a reconocer los signos déficit de sueño: irritabilidad, difícil despertar, recuperación en fin de semana....
3. Dialogar con sus hijos sobre el sueño y su importancia para la salud, el funcionamiento y el bienestar.
4. Facilitar en el hogar un ambiente propicio al sueño al final de la tarde.
5. Dar ejemplo con sus hábitos saludables de sueño.

11.7.3. El niño que no quiere dormir: El insomnio infantil

"No puedo más, llevo un años sin dormir... y necesito que haga algo con él o me dará algo a mí"...

Comentarios de este tipo son los que transmiten los padres cuando llegan a la consulta del sueño. Son, generalmente, padres agotados y desesperados porque no duermen más de 4 horas seguidas a lo largo de una noche, como consecuencia de los problemas de sueño de sus hijos.



Dormir toda una noche es fruto del desarrollo psicomotor, gobernado por varios factores:

- madurativos
- constitucionales
- genéticos.

Es algo que en parte se aprende y que es difícil de dominar y controlar, por lo que se puede convertir en una fatigosa labor durante la infancia.

Cuando hablamos de insomnio infantil no podemos pensar en una causa única ya que depende del entorno, de las reglas educativas, del contexto psicoafectivo, del comportamiento de los padres, de los contrastes de horarios, de las imposiciones sociales, del propio organismo, del temperamento de niño, etc.

Habitualmente, las causas principales de insomnio en la infancia son:

- malos hábitos y asociaciones:

- alimentaciones nocturnas excesivas e innecesarias.
- ausencia de un ritual de presueño claro.
- miedos.
- alteraciones del comportamiento.

- alteraciones médicas y neurológicas.

Pero ¿QUÉ ES EL INSOMNIO?

Es un problema de sueño relacionado con el bienestar del niño o con el de la familia, donde existe una dificultad para iniciar o mantener el sueño a lo largo de toda la noche.

En los últimos tiempos uno de los problemas, en nuestra opinión, más importantes que observamos en la consulta diaria es la "obligación que

los padres se crean para con los hijos". Con ello nos referimos a cómo los padres tratamos de cubrir "inmediatamente" todas aquellas necesidades que tiene el niño desde que nace hasta... ¿qué se va de casa? ¿o incluso después?...

Desde que el niño nace, nos dedicamos a hacer por él todas aquellas cosas que creemos que no es capaz de realizar, en lugar de enseñarle cómo puede hacerlas y de permitirle que explore hasta que consiga realizarlas.

Esta tarea, al principio, cuando el bebé tiene pocos meses, es muy satisfactoria, pero poco a poco se convierte en una "obligación agobiante" para muchos padres: *"no me deja ni un minuto sola, no se entretiene con nada, se lo he de hacer todo, si no le doy las cosas ¡ya! no para de llorar, ¡estoy harta! ¡si no fuera porque es mi hijo...!"*

Estos comentarios suelen hacerlos algunos padres que acuden a la consulta, desesperados

y culpabilizados porque han perdido el control, y lo que se preguntan es... ¿qué habré hecho mal?

Realmente estos padres han hecho lo que han podido, creyendo que era lo más conveniente para sus hijos, y sin quererlo, como resultado han obtenido niños con muy baja tolerancia a la frustración que mandan continuamente; pequeños tiranos que no desarrollan un buen autocontrol.

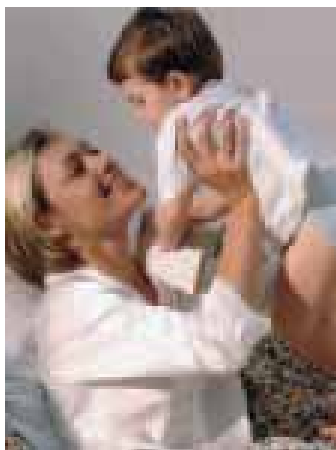
No podemos olvidarnos de este contexto pues la noche es un continuo del día y no lo podemos separar; y en función de lo que ocurra durante el día, tendremos una noche más calmada o más movidita.

Para evitar problemas con el sueño, necesitamos un buen apego

Pero ¿qué es eso del apego? Lo hemos insistido en temas anteriores:

RECUERDA

"Durante los primeros años de vida y en función de los cuidados que recibe, el niño establece un vínculo afectivo con su madre o con la persona que lo cuida la mayor parte del tiempo. Esta es una tendencia del ser humano a estar vinculado y unido a otros y constituye el "apego" (el niño se "apega" afectivamente a la persona que le transmite seguridad)



El apego es muy importante para el desarrollo de los patrones de sueño-vigilia, así como para la maduración integral del niño, su futura competencia social y su afectividad. Todo ello es, en buena parte, consecuencia del tipo de cuidado que recibe el pequeño en sus primeros años de vida.

El apego debe ser un elemento de seguridad, la

persona a la que el niño se "apega" debe transmitirle seguridad mediante una conducta educativa clara y definida que no implica sobreprotección.

El niño puede mantener varios vínculos de seguridad y autoconfianza (por ejemplo: la madre y la abuela) aunque la madre pase poco tiempo con el niño, lo importante es la seguridad en la relación y no únicamente la cantidad de tiempo.

No todas las relaciones le sirven al niño para desarrollar apego, solo aquellas que le dan sensación de seguridad y confianza y que le facilitan enganche social y familiar. Esta relación de apego-seguridad que establece durante los primeros 3 ó 4 años de vida van a determinar que su comportamiento sea adecuado o inadecuado.

Pero ¡jojo! EL APEGO NO ES DEPENDENCIA y va evolucionando a lo largo de los primeros años de la vida:

- El apego está ausente al nacer y el niño es totalmente dependiente. De los 3 a los 7 primeros meses de vida, el niño inicia sus preferencias hacia una persona o un grupo de personas. Controla su sonrisa y nos provoca para que le hagamos caso.
- A los 7 meses y hasta los 3 años, es el niño quién nos busca y se acerca activamente. Es aquí cuando ya debería estar establecido el apego.
- De los 18 a los 24 meses, habitualmente y de forma transitoria, el niño que era independiente se vuelve "pegajoso".
- Entre los 20 y los 26 meses, la separación puede ser realmente difícil porque para el niño "si no te ve, cree que no existes". En esta fase pueden empezar o agudizarse los problemas con el sueño.
- A los 3 ó 4 años ya "aunque no te vea, sabe que existes", por tanto sabe que su cuidador preferido aparecerá luego aunque no lo vea en este momento.



Así, según John Bowlby, la dependencia como estado de indefensión es máxima al nacer y mengua hasta la madurez.

"Si pero... es que mi niño es muy difícil..."

No todas las relaciones de apego se establecen de la misma manera porque no todos los niños son iguales (cada uno tiene un temperamento distinto), ni sus padres y/o cuidadores se relacionan con ellos de la misma forma. Según la forma de ser de unos y otros, el apego se desarrollará de distintas maneras y dará lugar a tres tipos de niños distintos:

1. El niño seguro:

Son niños que saben lo que su cuidador va a hacer porque éste siempre responde de manera semejante ante situaciones semejantes. No se estresan por la separación y reciben con alegría y sonrisa a la persona a la que se sienten apegados.

Son niños con autoconfianza y buena autoestima porque cuando realizan una acción, sus padres o cuidadores responden siempre de la misma manera. La respuesta de los padres es inmediata a la del niño, manteniendo un contacto físico breve y frecuente con él y cooperando mutuamente.

Estos niños constituyen el 66% de la población infantil; no suelen tener problemas con el sueño y en caso de tenerlos, se solucionan con facilidad.

2. El niño inseguro:

Son niños evitadores que no se enfadan ni lloran cuando se va su cuidador, pero ¡cuando vuelve! no le hace caso, es como si lo castigase por haberlo "abandonado".

Estos niños suelen recibir pocas caricias y besos. Cuando demandan algo reciben respuestas frías o escasas.

Los padres o cuidadores suelen ser intrusivos, controladores y activos, e imparten una educación rígida que coarta la autonomía del niño. Ante tanto control, el niño prefiere que le dejen en paz y reduce sus necesidades de apego.

Estos niños constituyen el 20% de la población infantil y cuando tiene problemas de insomnio por malos hábitos suele ser complicado de tratar debido a que no tienen autonomía por esta educación rígida.

3. El niño resistente:

Son niños inseguros y resistentes. Se les reconoce porque es prácticamente imposible separarlos del cuidador, y cuando se consigue, no se sabe quién llora más, si el niño o el cuidador.

Estos niños no suelen separarse de la madre, cuando lo hacen se estresan mucho y cuando se reencuentran con ella, el "soponcio" les dura mucho.

Cuando piden algo e incluso antes, la respuesta de los padres es excesivamente rápida, desproporcionada e incluso asfixiante. ¡Cómo van a estar toda la noche solos en su cuarto, si por el día no lo están ni un momento!

Estos niños constituyen el 14% de la población infantil. No exploran el ambiente solos y tienen problemas con el sueño, cuyo tratamiento es complicado, requiriendo en muchas ocasiones la intervención de un experto.

Una vez explicados los tipos de niños, es fácil

adivinar que será más difícil enseñar hábitos de sueño a un niño activo, demandante y tozudo, de ritmos irregulares, que apenas responde a los estímulos y se adapta mal a los cambios, que a un niño de características contrarias.

En los niños "difíciles" el apego que se establezca es de mucha importancia, ya que cuantas más características difíciles tenga el niño, más firme y seguro deberá ser el apego y más claros y precisos tendrán que ser los límites educativos.

RECUERDA

Que para establecer un buen apego, un padre debe:

- Percibir con precisión las señales del niño.
- Responder a ellas correcta y rápidamente.
- No pasarlas por alto.
- Responder de la misma manera a las mismas conductas del niño, aunque estemos cansados o distraídos.
- Mantener contacto físico frecuente con el niño, sin agobiarlo.
- Dejar decidir al niño, en lo que pueda, para que desarrolle su autonomía, sin ser excesivamente controladores.

Todo esto está muy bien, pero a veces los padres nos sentimos inseguros, poco informados... y no sabemos qué hacer con nuestros hijos: "Desde el primer día que entramos en la consulta del pediatra siempre nos preguntábamos cuándo nos iba a dar el libro de "instrucciones" de nuestra hija, y cuándo se lo pedíamos, la mayoría de las veces se reía y no contestaba; pero para nuestra sorpresa y agrado, un día decidió en cada revisión darnos los consejos apropiados por escrito, según el momento evolutivo de la niña".

Esto parece una tontería, pero no lo es; solo con esas líneas (que normalmente te cuentan lo que ya sabes) te tranquilizas como padre o madre y estás más seguro/a con respecto a lo que haces o tienes que hacer"; esta es también el objetivo de estas líneas.

Con el tema del sueño es mucho peor. Todos te dan su opinión si el niño no duerme adecuadamente:

Tu madre te dice..."serán los gases"... lo que tienes que hacer es...

Tu suegra te dice..." serán los dientes"... lo

que tienes que hacer es...

Tus amigos te dicen... "te estás agobiando"... lo que tienes que hacer es...

El vecino te dice..."no ha dormido nada el niño esta noche ¿eh?"... por qué no le...

Todos han dado su opinión, pero los padres no están seguros, no tienen una información fiable de lo que han de hacer con su hijo para conseguir que duerma sin problemas, y suplican que se le pase pronto porque están agotados y angustiados... "¿qué tendrá este niño? ¿seremos nosotros...? ¿lo estamos haciendo bien...?".Y todo esto genera mucha inseguridad, apareciendo una y otra vez en nuestra mente la pregunta del millón ¿Qué actitud debemos mantener frente al sueño de nuestro hijo?

Es importante saber que una de las condiciones que más favorece el buen dormir de un niño, y también el de sus padres, es la sensación de seguridad que somos capaces de transmitirle al niño, pero sobre todo la que es capaz de percibir él en nuestro rostro, en nuestro tono de voz, en nuestra actitud.

- El niño debe saber que pase lo que pase va a obtener la misma respuesta adecuada por parte de los padres o del cuidador.
- Los padres deben estar convencidos que lo que están haciendo es lo adecuado para el beneficio de su hijo.

Además de una actitud de seguridad hemos de rechazar cualquier situación que permita relacionar el sueño con un castigo. Son muchas las ocasiones en las que oímos "a que te vas a la cama sin cenar".

Se debe evitar mandar a los hijos a la cama por algo malo que ha hecho para que no asocie cama con:

- | | |
|-----------|--------------|
| - Rechazo | En lugar de: |
| - Castigo | - Descanso |
| - Soledad | - Placer |



El sueño igual que el comer, no debería ser un objeto de castigo, sino una situación placentera que nosotros, los padres, permitimos y favorecemos a nuestros hijos desde su nacimiento.

¡Tampoco es para tanto! ¿QUÉ CONSECUENCIAS PUEDE TENER?

Es tremendo, pero durante el primer año de vida de un bebé, se calcula que los padres pierden entre 400 y 700 horas de sueño. No es infrecuente observar a uno de estos padres falto de sueño, que precise una alarma de despertador cada vez más potente, que si algún día su hijo no le despierta se quede dormido mucho más tiempo, que cada vez tome más café, té o colas, que necesite cada vez más las siestas y éstas sean más largas, que si

conduce más de una hora se encuentre somnoliento y agotado, que se duerma viendo la televisión, que le digan que le encuentran más irritable... Esto son algunas consecuencias de la falta de sueño debido a que ésta afecta la actividad cerebral, alterándose la memoria, el lenguaje y los procesos de solución de problemas.

Esta falta de sueño se acumula, y en ocasiones puede suponer alteraciones en el estado de ánimo y decaimiento de la eficacia del sistema inmunitario (en niños que pierden más de 3 ó 4 horas de sueño al día de manera continuada).

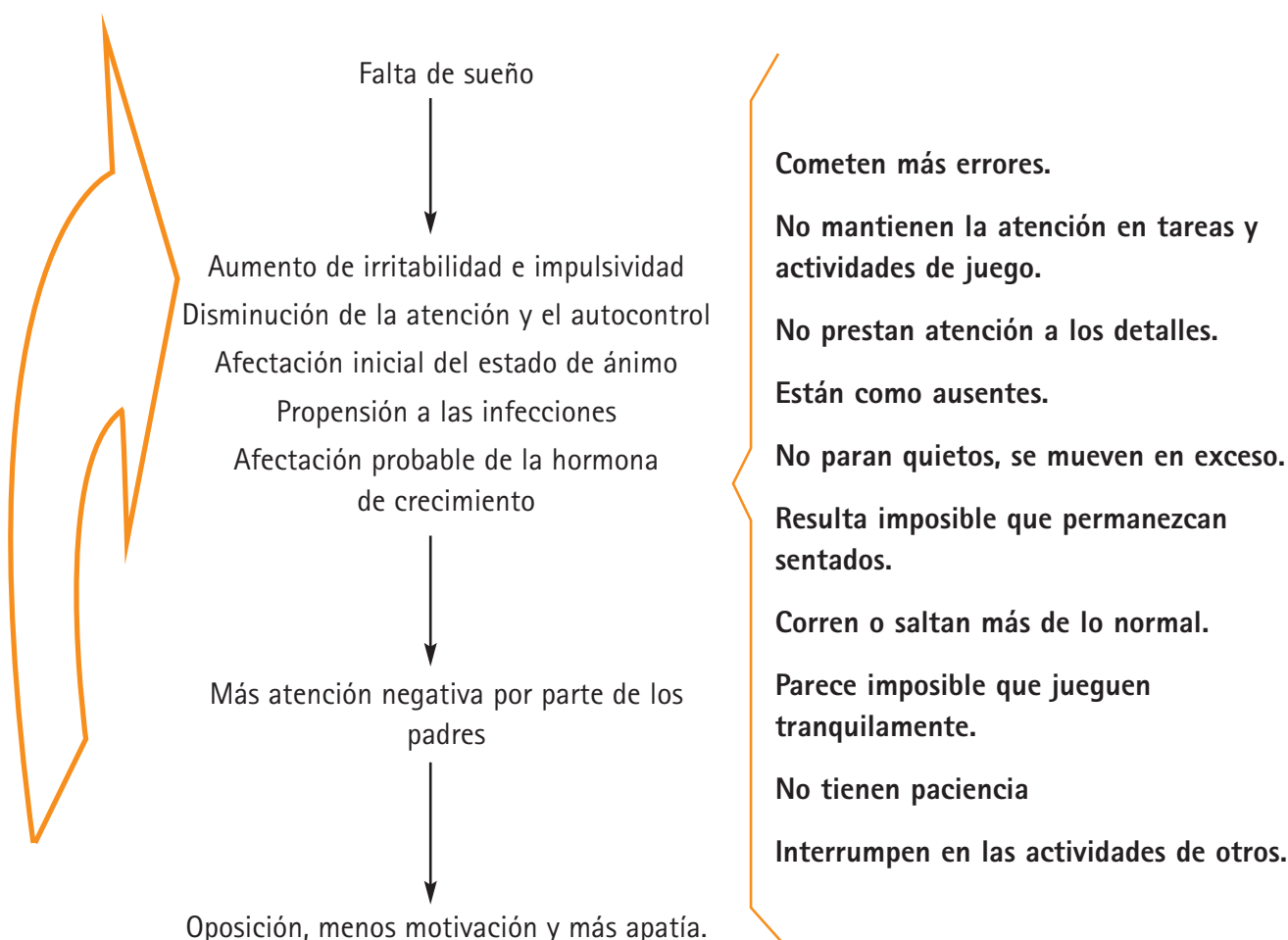
Al igual que los adultos, los niños con falta de sueño también sufren unas consecuencias. Se ven afectadas:

- ★ la función cognitiva
- ★ la función motora
- ★ el estado de ánimo

El humor es el más perjudicado. Normalmente ante la falta de sueño aumenta la irritabilidad y la impulsividad, lo que hace que los padres llamen la atención continuamente al niño por su mal comportamiento, perdiendo así su autonomía y mostrándose más opositor y con menos tolerancia a la frustración, lo que provoca una situación límite que altera el entorno familiar.

Además disminuye la atención y el autocontrol, necesitando más esfuerzo y motivación para realizar las tareas.





Las leyes del sueño nos enseñan que:

- Es muy importante evitar la fragmentación del sueño.
- Tanto la duración como la continuidad del sueño influyen en su valor de recuperación.
- La falta de sueño afecta al estado de ánimo y a la capacidad de concentración.
- Un buen dormir mejora las defensas de nuestro organismo.

Si, si, pero si mi niño/a no duerme... ¿QUÉ HAGO?

Hay que tener en cuenta que para un niño el hecho de dormir puede implicar "separación", y esto normalmente no le gusta nada. Por el contrario, los padres esperan con ansia esa "separación" que es su tiempo de relajación y descanso.

Según sea esa separación, el niño reaccionará de una manera u otra.

- Una buena separación implica un acto predecible y rutinario, aportando satisfacción y seguridad tanto a los padres como al niño.
- Una mala separación hace que el niño responda ansiosamente, que los padres se sientan presionados emocionalmente y que ambos puedan tener miedo o reparo ante nuevas separaciones.

Por tanto se deben establecer distanciamientos graduales durante el día, permitiendo que el niño esté a ratos en otras estancias, entreteniéndose él solo.

Hay que establecer **límites flexibles**. Es muy

complicado para un niño sin límites educativos claros, ni rutinas en el aprendizaje de hábitos, establecer una conducta autónoma con respecto al sueño y la alimentación.

Pero no deben ser esclavos de los límites y

horarios, "un día es un día", lo importante es recuperar la rutina lo antes posible, teniendo en cuenta que probablemente ese día su hijo esté algo más irritable.

RECUERDEN

- Establecer una buena separación.
- Mantener límites flexibles.

Para que un niño duerma bien es conveniente establecer un **ritual de presueño**; es decir, tenemos que realizar siempre las mismas acciones (el baño, la cena, el cuento, la película, la canción.....), con la misma actitud (tono de voz tranquilo, transmitiendo seguridad...), en la misma habitación y en un horario parecido, para que el niño se tranquilice, relaje y esté dispuesto para recibir al sueño.

Pero ¡jojo! Recordáis que al principio del capítulo hablábamos de la "obligación que se imponen los padres para con los hijos", pues aquí es justo donde hay que estar alerta para no caer en la "trampa": *Nuestra obligación como padres no es la de dormir al niño, sino facilitarle que sea él quién concilie el sueño y aprenda a dormirse solo.*

¿Os habéis fijado en el comportamiento de alguien que está parado con las manos sobre el cochecito de un bebé? ¿o en el de alguien que esté de pie, parado, con un bebé en los brazos? ¡Sorprendentemente todos se balancean, incluso si el bebé está callado o dormido!

Estas personas han sido presas de la "obligación de tener que dormir o callar al niño", y con este comportamiento se corre el riesgo de

Resumiendo:

PARA QUE UN NIÑO NO TENGA PROBLEMAS DE SUEÑO:



interferir en el desarrollo natural del niño y de acostumbrarlo a reclamar el balanceo cada vez que quiera que lo cojamos o que tenga que iniciar el sueño. Es un hábito que en principio el niño no necesita y que nosotros introducimos, quitándole la oportunidad de aprender a dormirse solo.

Además del ritual de presueño, nos puede ayudar, en ocasiones, el usar un elemento transicional. Este puede ser cualquier objeto que el niño adopte como compañero nocturno y que le transmita seguridad. Su objetivo es el de calmar al niño cuándo lo necesita, especialmente en la transición al sueño, bien al inicio de la noche, bien en alguno de los despertares habituales que los niños de corta edad tienen a mitad de la noche.

Es mejor que el elemento transicional no requiera la presencia del adulto de forma continuada en la habitación. Así no sería un buen objeto transicional ni la mano de los padres, ni el pelo de cualquiera de ellos. Un buen elemento transicional puede ser el típico muñeco de peluche.

Lo que no se debe hacer para dormirlo:

- Cantarle.
- Mecerlo en su cuna.
- Mecerlo en brazos.
- Darle la mano.
- Pasearlo en cochecito.
- Darle una vuelta en el coche.

- Tocar o dejar que nos toque el cabello.
- Darle palmaditas o acariciarlo.
- Ponerlo en nuestra cama.
- Dejarle jugar y saltar hasta que caiga rendido.
- Darle agua o leche o zumo.

Lo que se debe hacer para dormirlo:

- Es fundamental establecer un buen *apego*.
- Lo importante es *transmitir seguridad*. Los padres deben mostrarse tranquilos y seguros de lo que hacen y siempre hacer lo mismo.
- El niño debe aprender a entretenerse solo y a estar algunos ratos, durante el día, sin la presencia de los padres o cuidadores.
- Los *límites educativos deben ser claros y flexibles*, recuperando las rutinas lo antes posible.
- Cada niño tiene un ritmo. Unos adquieren rápidamente hábitos saludables de dormir y otros necesitan más *constancia* por parte del adulto que le enseña dichos hábitos.
- No debemos esperar que un niño de temperamento difícil se duerma con facilidad, va a necesitar límites de horarios y comportamientos más claros.
- Todos los adultos que participen en la enseñanza de los hábitos de dormir deben *actuar de la misma forma*.
- Hay que establecer un *ritual de presueño*. El niño ha de asociar el sueño con una serie de elementos externos que permanezcan a su lado durante toda la noche. Todos los rituales deben terminar antes de que el niño sea colocado en la cuna para dormir.
- Se le puede ayudar con un compañero nocturno (*elemento transicional*) que también permanezca con él toda la noche.
- El niño debe *acostarse despierto* en su cuna o cama para que sea él quién concilie el sueño.
- Los padres deben *salir de la habitación antes de que el niño se duerma*.
- *Los padres no tienen la obligación de dormir a su hijo*.
- No es el niño el que le dice a los padres cómo o qué necesita para dormirse. Son los padres los que tienen que enseñar el hábito de dormir a su hijo.
- Si el niño reclama la atención de los padres mediante el llanto, los gritos, vómitos..., éstos deben entrar para *darle confianza*, sin hacer nada para que se duerma o calle, estando pequeños intervalos de tiempo, hasta que el niño concilie el sueño solo.

La diferencia entre un niño que duerme bien y uno que duerme mal está en la habilidad que tiene el primero para autocalmarse, estar solo, seguro y poder así conciliar el sueño.

Descarten la idea de que les ha tocado un niño difícil o que duerme mal. El buen o mal dormir se puede enseñar y corregir cuando sea necesario.

11.7.4. Las conductas extrañas durante el sueño

El tema que ahora nos ocupa está destinado a la valoración de ciertas conductas extrañas que acontecen durante el periodo de sueño nocturno y que en ocasiones, por lo llamativas, perturban a los padres y/o convivientes. Son episodios que si se han visto una sola vez no suelen olvidarse nunca.

Las **parasomnias** (para significa "alrededor de" y somnia, "sueño"), podrían definirse como *fenómenos episódicos que suceden durante el sueño nocturno o sus transiciones*. Se caracterizan por diferentes actividades motoras y vegetativas, y se asocian a diferentes grados de "alertamiento" o despertares antes, durante o después del evento y pueden ocurrir asociadas a cualquier fase del sueño.

Estos cuadros son motivo de consulta muy frecuente en pediatría y en ocasiones es necesaria la intervención del especialista en sueño.



La clasificación internacional de las parasomnias, las divide en cuatro grandes grupos :

I. TRASTORNOS DEL DESPERTAR

- A) Despertar incompleto, confusional o "borrachera de sueño".
- B) Sonambulismo.
- C) Terrores nocturnos o "pavor nocturno".

II. TRASTORNOS DE LA TRANSICIÓN VIGILIA-SUEÑO

- A) Movimientos rítmicos durante el sueño.
- B) Sobresaltos durante el sueño.
- C) Soliloquia.
- D) Calambres nocturnos de las piernas.

III. PARASOMNIAS LIGADAS A LA FASE REM

- A) Pesadillas.
- B) Parálisis del sueño.
- C) Alteraciones de la conducta en la fase REM.

IV. OTRAS PARASOMNIAS

- A) Despertares paroxísticos.
- B) Bruxismo.
- C) Erramburrismo.
- D) Enuresis nocturna.
- E) Distonía paroxística nocturna.

Desarrollaremos con más detalle aquellas que por su mayor frecuencia de presentación y, en ocasiones, sus consecuencias tanto nocturnas como diurnas, deben ser conocidas tanto por padres como por educadores de manera que puedan ser detectadas o sospechadas lo mas precozmente posible para poder, por un lado, iniciar aquellas medidas básicas que faciliten su manejo y por otro, determinar el momento en el que deben ser estudiadas por un especialista en sueño y de esta manera evitar las consecuencias a largo plazo que de ellas pudieran derivarse.

A) SONAMBULISMO

El sonambulismo, junto a la soliloquia (hablar durante el sueño) es una de las parasomnias mas frecuentes en al infancia. Se estima que hasta el 15% de los niños entre 5 y 15 años han tenido, al menos, un episodio de sonambulismo, aunque sólo el 5% presentará este trastorno de forma frecuente (1 episodio/més).

El episodio suele acontecer en el primer tercio de la noche, cuando el durmiente pasa de una fase de sueño profundo a otra más superficial durante el primer ciclo de sueño profundo y tiene una duración variable, entre cinco y veinte minutos. Durante el mismo el cuerpo se encuentra muy activo, pero carece de un adecuado control cerebral.

El comportamiento puede variar desde algunos automatismos simples, perseverantes, hasta comportamientos complejos como deambular por la habitación, caminando con los ojos abiertos, la mirada fija, las pupilas dilatadas, evitando o no los objetos que encuentra en su camino, tropezando, y muchas veces hiriéndose al intentar atravesar una ventana o una puerta. Otras veces se finaliza la acción emprendida (aseo personal, vestirse e incluso salir de casa) adecuadamente.

Por lo general el sonámbulo no reacciona ante las intervenciones de los observadores, aunque a veces éstas pueden provocarle una reacción de auto o hetero agresividad. Si se le logra despertar, estará desorientado; si por el contrario, vuelve a dormirse, el episodio concluye con un sueño tranquilo. A la mañana siguiente no tiene ningún recuerdo de lo acontecido.

La polisomnografía (una técnica médica que estudia el sueño), unida al registro en vídeo demuestran que el episodio de sonambulismo se da durante las fases 3 y 4 del sueño No REM (sueño más profundo).

El sonambulismo en niños es, en principio, un trastorno benigno sin asociación a psicopatología, los episodios persisten durante varios años y tienden a desaparecer en la adolescencia.

Esta parasomnia en adultos es mas rara, con una incidencia de solo el 0.7%. En estos casos puede evidenciarse algún trastorno conductual y/o de la personalidad, debiéndose hacer un diagnóstico diferencial con otros trastornos motores del sueño.

Con frecuencia existen, antecedentes familiares en los pacientes más cercanos; el 60% de los niños sonámbulos presentan historia familiar de sonambulismo.

Factores coadyuvantes y/o precipitantes son la falta de sueño, fiebre, enfermedad, cansancio excesivo, estrés, etc. Se ha descrito una parasomnia relacionada con el periodo menstrual: la presencia de terrores nocturnos y sonambulismo agitado las cuatro noches que preceden a la menstruación.

Ante un episodio de sonambulismo es importante mantener la calma pero... además **¿qué podemos hacer?:**

- Tranquilizar a los demás familiares.
- Prevenir los posibles riesgos de accidentes que pueden acontecer durante el episodio, por lo que el primer paso comienza con la adopción de medidas de seguridad frente a lesiones: **asegurar el cierre de ventanas y puertas.**

El niño sonámbulo puede llegar a ser muy agresivo contra sí mismo y contra las personas

que pretenden ayudarlo. La agresión se da especialmente durante el intento de despertarlo o de devolverlo a la cama. Por eso, si pensamos que el niño está sufriendo un episodio de sonambulismo **nunca debemos despertarlo**, puesto que además ello favorecerá que los episodios se repitan con más frecuencia.

También es inútil reprender al niño por ello, ya que al no existir control cerebral durante el episodio sonámbulo, no existe memoria del suceso. Es decir, que al día siguiente el niño se levanta absolutamente despistado y sin recordar nada.

En general cuando los episodios son aislados no precisan ningún tipo de tratamiento, salvo las medidas enumeradas anteriormente. Se consigue disminuir el número de episodios con una buena higiene de sueño y evitando factores precipitantes, como la falta de sueño.

Cuando los episodios son frecuentes o agresivos ocasionan somnolencia, irritabilidad u otra sintomatología diurna, o exista riesgo de lesiones físicas para el niño, los hermanos o cuidadores será necesario ponerse en contacto con el pediatra o el especialista en medicina del sueño para iniciar técnicas de tratamiento.

Por último, el tratamiento farmacológico no es aconsejable, en principio, ya que se trata de un proceso benigno que tiende a remitir con la edad. En los adultos que presenten episodios repetidos y/o violentos se pueden administrar fármacos en una sola dosis nocturna, con el objetivo de suprimir las fases de sueño más profundo, en cualquier caso, se aconseja asimismo recibir psicoterapia

B) TERRORES NOCTURNOS

También conocidos como "pavor nocturno", aparecen en la infancia aunque pueden darse a cualquier edad. Es un trastorno menos frecuente que el sonambulismo aunque a veces se asocia con él. Su frecuencia en la población infantil se estima entre un 1 y un 5% y en la población adulta en un 1%. Su incidencia máxima se produce entre los 4 y los 12 años, especialmente en varones y tiene un pico típico de presentación entre los 3-4 años, pudiéndose reproducir a los 5-6 años.

Los episodios nocturnos se manifiestan en el primer ciclo de sueño (en el primer tercio de la noche).

El niño, que duerme apaciblemente, se agita bruscamente, se sienta en la cama, provoca un *grito escalofriante* que despierta a los padres quienes lo encuentran aterrorizado, desorientado, *no reconoce a las personas* que le rodean. Este episodio se acompaña de importantes manifestaciones físicas: taquicardia, sudoración intensa, respiración rápida, rubor o enrojecimiento facial, dilatación de las pupilas y aumento del tono muscular junto a vocalizaciones.

El niño permanece en este estado durante unos minutos y si se le despierta parece confuso, incoherente y desorientado con amnesia del episodio. Pasada la crisis el niño vuelve a dormirse tranquilamente, no recordando a la mañana siguiente lo acontecido.



En ocasiones el componente motor es intensamente marcado en muchos episodios de terror nocturno, tanto que es muy difícil diferenciarlos. Es frecuente que existan antecedentes familiares de ambos trastornos.

Los terrores nocturnos en el niño pueden aparecer de forma espontánea o ser provocados por diversos estímulos: ruidos, cambio forzado de postura en la cama, fiebre, privación de sueño, etc.

Tengan en cuenta que:

- Estos episodios tienden a desaparecer al llegar la adolescencia.

Se trata de un trastorno que en los niños no guarda relación con ningún factor psicológico. Sin embargo cuando el terror nocturno aparece por **primera vez en la adolescencia** y/o continúa en la edad adulta, es aconsejable su estudio en busca de antecedentes que pudieran desencadenar el cuadro.

También en estos casos la polisomnografía y el registro en vídeo demuestran que los terrores nocturnos acontecen durante las fases de sueño profundo del primer ciclo de la noche. El sueño nocturno aparece perturbado en calidad y cantidad, lo que tiene trascendencia clínica si los terrores se repiten con cierta frecuencia.

El curso benigno de estos episodios, que lleva normalmente a su desaparición en la adolescencia, hace innecesario aplicar un tratamiento farmacológico. Es conveniente estar tranquilos y mejorar la higiene del sueño de sus hijos.

Sólo si estos episodios se repiten con cierta frecuencia deben ser vistos por su pediatra o el especialista en trastornos del sueño. El tratamiento disminuirá el número de episodios, aumentando la calidad de sueño nocturno y evitando las posibles consecuencias de la vida diurna (somnolencia, irritabilidad, alteraciones escolares, etc.).

En el adulto estas parasomnias requieren una evaluación más detallada y dentro de las medidas terapéuticas se aconseja la psicoterapia.

C) MOVIMIENTOS RÍTMICOS DURANTE EL SUEÑO

Algunos niños efectúan movimientos automáticos de mecimiento para conciliar el sueño o durante el mismo.

Suelen iniciarse hacia los 9 meses y raramente persisten más allá de los dos años. Se considera que hasta el 66% de los niños exhiben algún tipo de movimiento rítmico a los 9 meses, siendo la calidad de su sueño tan buena como en los niños sin movimiento. Estos pueden llegar a estar presentes en el 6% de los niños de 5 años. La situación rara vez se inicia pasados los 18 meses.

Consisten en movimientos estereotipados y repetidos de forma rítmica que realizan con la cabeza, cuello o grandes grupos musculares,

incluso todo su cuerpo y a menudo asociado a vocalizaciones o sonidos guturales rítmicos. Tienen una frecuencia regular de alrededor de un movimiento o golpe por segundo.

Clínicamente los más frecuentes son comportamientos caracterizados por:

- movimientos anteroposteriores de la cabeza ("head-banging")
- movimientos circulares de la cabeza ("head-rolling")
- movimientos de balanceo de todo el cuerpo ("body-rocking").

Los primeros son, con mucho, los más frecuentes.

Pueden observarse en la transición al sueño, durante los alertamientos de cualquier fase de sueño y también en las transiciones del sueño a vigilia.

Se observa un predominio en el sexo masculino (de tres a uno). Su causa es desconocida, aunque se ha observado un predominio familiar a padecer este trastorno. Algunos autores los han relacionado con una conducta aprendida, en la que el niño reproduciría los movimientos de mecimiento que realizan los padres al acunarlo, otros piensan que representa una forma de autoestimulación (¿recuerdan lo que hace un adulto parado sujetando un carro de niños?).

Generalmente afecta a niños que por otro lado no tienen otras alteraciones. Sin embargo las ritmias del sueño se pueden asociar a ciertas alteraciones del desarrollo.

Preocupan a los padres por la espectacularidad de los movimientos que suelen además provocar ruidos o desplazamientos de la cuna. Algunos niños llegan a producirse rozaduras sobre todo en la barbilla.

Normalmente desaparecen espontáneamente antes de la adolescencia, aunque se han descrito casos en los que persiste la "jactatio capitis" (movimientos anteroposteriores de la cabeza o golpes contra la almohada) en adultos.

Los que persisten más allá de los 6 años y sobre todo los que estén presentes en la edad adulta deberán ser estudiados.

El diagnóstico se realiza mediante la clínica y

cintas de vídeo recogidas por la familia. Solamente en los casos en los que se requiera un diagnóstico diferencial con otras patologías (tics, epilepsia, autismo...), utilizaremos otros métodos diagnósticos, entre ellos la polisomnografía.

Generalmente no se precisa tratamiento específico. La información y la cama es primordial. Se deben tomar:

- Medidas de precaución para que el niño no se dañe físicamente y para disminuir el ruido.
- Instaurar unos buenos hábitos de sueño puede ayudar.
- En algunas ocasiones debido a su frecuencia, intensidad y consecuencias diurnas es necesario iniciar un tratamiento.

D) SOMNILOQUIA

Es una parasomnia caracterizada por la expresión de lenguaje hablado, palabras o vocablos, generalmente ininteligibles, durante el sueño nocturno y sin conocimiento del niño.

Se trata de un fenómeno muy frecuente, considerado normal e inocuo y puede darse en la población general a cualquier edad de la vida (principalmente en gente joven). Afecta al 15% de los niños y ocurre normalmente asociados a ensueños durante el sueño REM de la madrugada, aunque puede presentarse en cualquier fase de sueño y no afecta a la estructura del mismo.

Como la mayor parte de las parasomnias puede tener un origen genético. Pueden llegar a ser intensos con gritos, llanto, risa o solo comentarios sin importancia. Suelen ser palabras aisladas o frases cortas, que el niño no recuerda al día siguiente.

En adolescentes jóvenes pueden llegar a ser verdaderos discursos en cualquier momento de la noche y no entrañan ninguna patología específica.

Durante las crisis febriles puede ser más evidente. Son muy típicos cuando el niño inicia la guardería o la escuela.

E) SOBRESALTOS HIPNICOS

Se trata de un evento fisiológico normal, cuyo

mecanismo no se ha aclarado suficientemente. Este fenómeno se ha observado en el 60-80% de la población general y puede darse a cualquier edad de la vida. Consisten en movimientos espontáneos de muy breve duración que corresponden a contracciones musculares breves y asimétrica o masiva, sincrónica y bilateral.

En general afectan a las extremidades inferiores y, ocasionalmente a extremidades superiores y cabeza, se traducen por sacudidas bruscas de una parte del cuerpo, o de todo él, lo cual puede despertar al niño y si se da en un adulto incluso despertar a su pareja.

Típicamente ocurren al inicio del sueño y se pueden asociar con ensueños vividos. Se acentúan por estimulación sensorial, ejercicio excesivo, estrés y privación de sueño.

Es un acontecimiento benigno por lo que no es preciso actuar sobre ellas.

El tratamiento es preventivo si los sobresaltos son violentos y/o muy frecuentes. Consiste básicamente en evitar el ejercicio físico intenso antes de acostarse y la ingesta de sustancias estimulantes.

F) PESADILLAS

Son ensueños intensos de carácter angustioso

y tenaz que producen sensación de miedo y que ocurren a lo largo de la noche.

Son muy frecuentes en la población general, si se considera su aparición de forma esporádica. Denominadas también "crisis de ansiedad durante el sueño", pueden confundirse con los terrores nocturnos. Se caracterizan porque el niño se despierta con facilidad y suele tener un recuerdo vivido del episodio, pudiendo relatar con detalle y de forma estructurada el contenido del ensueño; las reacciones físicas, salvo el aumento de la frecuencia cardíaca, no suelen ser intensas.

Las pesadillas ocurren durante el sueño REM (sueño menos profundo) y pueden aparecer en cualquier momento de la noche, aunque son más probables al final de la misma, cuando hay cantidad de sueño REM. Todas estas características las diferenciarán de los terrores nocturnos.

Dependiendo del grado de ansiedad que haya originado la pesadilla, el niño tardará más o menos en volver a dormirse.

Aproximadamente el 5% de la población general presenta este problema, siendo mucho más frecuentes en niños de 3 a 8 años, con un ligero predominio en el sexo femenino y disminuyendo posteriormente en la adolescencia.

Cuando se inician en la adolescencia o en el adulto y especialmente si son crónicas (un episodio de "mal sueño" una vez por semana, durante al menos 6 meses), deben buscarse las causas que las producen.

Si las pesadillas se producen de forma repetida, suelen asociarse a insomnio, por las vigiliadas provocadas durante las mismas y porque el niño tiene miedo a quedarse dormido y, con frecuencia, se acompaña de otras parasomnias como sonambulismo, somniloquia o enuresis.

Factores precipitantes son la fiebre, el estrés emocional, el déficit de sueño...

Generalmente no precisan tratamiento, sin embargo en pacientes con pesadillas recurrentes muy intensas la terapia conductual junto con el tratamiento farmacológico, si se precisa (excepcional en niños), puede ser de mucha utilidad.

Es importante:

- Que la familia esté tranquila.
- Saber que las pesadillas pueden formar parte normal del desarrollo del niño.
- Evitar la exposición del niño a experiencias potencialmente traumáticas (películas o historias de miedo).
- Al contrario que en los episodios de terror nocturno, aquí es importante interactuar para tranquilizar y dar seguridad al niño.

G) BRUXISMO

El bruxismo o rechinar de dientes durante el sueño, es una parasomnia relativamente presente en la población general de cualquier edad.

Se trata de una contracción rítmica y estereotipada de los músculos de la mandíbula. Suele comenzar en la adolescencia y sigue un curso fluctuante.

El niño puede presentar síntomas secundarios tales como dolor, dolor facial o mandibular, cefalea y en ocasiones su intensidad conlleva daños irreversibles en los dientes y estructuras adyacentes.

Entre sus causas cabe destacar procesos de maloclusión dental, tensión emocional, estrés, etc.

Su prevalencia en la población infantil es de un 29,5% y en la edad adulta de un 5-21%.

En casos de bruxismo intenso está indicado proteger los dientes con un molde blando, evitar situaciones estresantes y bebidas estimulantes.

La psicoterapia y técnicas de relajación ayudan a disminuir la intensidad de la contractura.

H) ENUREIS NOCTURNA

Se caracteriza por la emisión activa, completa e involuntaria de orina durante la noche a partir de la edad en que la madurez fisiológica del niño debería haber adquirido el control del esfínter vesical (3-4 años), siendo la edad mental normal.

Su frecuencia es del 15% en niños de 5-6 años y de un 10% en niños de 7 a 10 años y va disminuyendo posteriormente con la edad. Es una

alteración frecuente que afecta más a varones que a las mujeres (2/1).

Representa uno de los trastornos más estresantes en la infancia, tanto para el niño como para los padres.

Existen dos tipos de enuresis:

- La *primaria* definida como la presencia de micción nocturna pasada la edad de los 5 años como extensión anormal de la incontinencia infantil, es decir, en ningún momento se ha adquirido el control miccional nocturno.
- La *secundaria* se produce en niños que han manifestado control vesical al menos durante 6 meses de su vida.

La primaria es la más frecuente, se suele asociar con antecedentes familiares para el trastorno y estos niños, generalmente tienen una menor capacidad funcional de la vejiga urinaria.

Por el contrario, en la forma secundaria deben considerarse factores psicológicos como posibles desencadenantes del trastorno puesto que la aparición de enuresis se relaciona con determinados acontecimientos emocionales significativos para el paciente, como puede ser el nacimiento de un hermano, comienzo de la escolaridad, separación de los padres, etc.

Para hacer el diagnóstico es preciso descartar que la falta de control vesical no obedece a alteración neurológica específica ni tampoco a anomalías estructurales del aparato urinario.

Es fundamental:

- Tranquilizar al niño.
- Obtener su colaboración.
- Intentar motivarle con pautas de gratificación.
- Que los padres sean tolerantes y pacientes, (especialmente en los casos de enuresis primaria), y que eviten actitudes punitivas o negativas.

Si existe disminución de la capacidad funcional de la vejiga, pueden ser útiles los ejercicios de entrenamiento vesical, como beber grandes cantidades de agua y aplazar el mayor tiempo posible la micción. Las medidas de psicoterapia están indicadas fundamentalmente en las enuresis secundarias, en las cuales suele existir, como ya se ha dicho, un factor psicológico desencadenante. Hay disponibles en el merca-

do sistemas de condicionamiento que despiertan al niño ante las primeras gotas de orina, estas medidas deben ser controladas por un especialista, pues una puesta en práctica incorrecta puede ocasionar gran ansiedad y por consiguiente un gran número de recaídas.

El tratamiento farmacológico se reserva para situaciones especiales y siempre bajo control médico y asociado a otras terapias.

BIBLIOGRAFÍA

Guía Médica Familiar.

Schering-Plough. EcuSanitas. Bayer.

Servidatos S.A. 1997-98.

Enciclopedia Familiar Everest de la Salud.

Edit. Everest. Madrid 1984.

Guía Médica para la Familia.

Zeta Multimedia S. A. 1997.

Manual de orientación y terapia familiar

Ríos González, J. A.

Instituto de Ciencias del Hombre. Madrid. 1994.

Medicina de familia. Principios y práctica.

Taylor, R. B.

Edit. Doyma. Barcelona. 1991.

Orientación Familiar en Atención Primaria.

Manual para el médico de familia y otros profesionales de la salud.

McDaniel, S.; Seaburn, D. B. y Campbell, T.L.

Springer-Verlag Ibérica. 1998.

Medicina y Salud Escolar.

Asociación Española de Medicina e Higiene Escolar y Universitaria

Madrid. 1993.

Manual de Pediatría.

Cruz, M.; Crespo, M.; Brines, J.; Jiménez, R. y Molina, J. A.

Edit. Ergon. Madrid. 2003.

¡Comer bien para vivir mejor!

Quiles, J. y Suria, C.

Generalitat Valenciana.

Monografías Sanitàries. 1996.

